



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



宇都宮店

開催コース & トレーナー紹介



パーソナル ストレッチ

疲労回復 柔軟性UP 運動効果UP



パーソナル ダンス

リズム基礎 振付け習得 スキルアップ



パーソナル トレーニング

ボディメイク 筋肉量UP 体力向上



パーソナル ヨガ

正しい姿勢 深い呼吸 集中力向上



パーソナル スイミング

水慣れ 息継ぎ フォームの修正



パーソナルトレーニング 痩せる 専門コース

くびれ 数値改善 サイズダウン

1回-のチケット制・回数券がお得！

¥

料金について

Price

トレーナー紹介



鈴木 健太

Kenta Suzuki

今まで数多くのパーソナルトレーニングを経験してきました。人それぞれ効果や悩みは違いますので、個々の悩みを、個々に合った内容で全力サポートしていきます！！

私の強み

- ◇トレーナー歴 11年
- ◇トレーニング歴 10年
- ◇食生活アドバイザー
- ◇様々な年齢、体型のパーソナルトレーニングを経験

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース



二瓶 彩花

Ayaka
Nihei

今までに様々な年代・性別の方々の身体づくりをサポートしてきました！今後も健康になりたい！痩せて綺麗になりたい！と思っている方へ、的確なサポートを行います！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ ダイエット検定1級
- ◇ JATIトレーニング指導者

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

様々な資格を取得しており、トレーニング知識・経験が豊富です！親身に寄り添って担当してくれるので、安心して任せられます！



酒田 匠

Takumi
Sakata

自分自身も日々トレーニングに励んでいます。皆様の「理想のカラダ」「理想の運動ペースに」に合わせて親身にサポートさせていただきます。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 2年
- ◇ 健康運動指導士
- ◇ 健康運動実践指導者

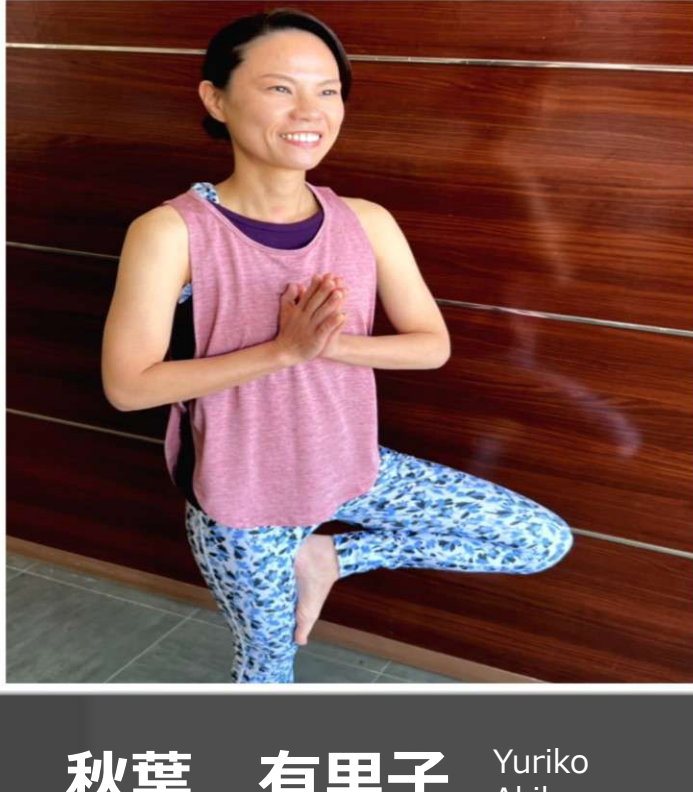
担当可能コース

- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ

日々会員様にスイミングを指導していますが、進め方や説明が丁寧です。焦らず自分のペースで、泳ぎが上達できます！





秋葉 有里子 Yuriko Akiba

身体の疲れをリセットして、
気持ちを前向きにしてくれるヨガ。
今の自分のカラダとココロに
向き合い、ケアするサポートをい
たします。

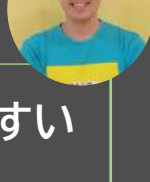
私の強み

- ◇ ヨガ指導歴 3年
- ◇ アロメインストラクター & セラピスト (AEAJ認定)

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



案内が丁寧且つ、分かりやすい
です！

ヨガや整体に関して、
知識も豊富ですので、
是非ご相談下さい！



大竹 良太 Ryota Ootake

ダンスについて、みなさんの目標に
向かって、
それぞれに合った指導、
サポートをさせていただきます。
お気軽にご相談ください。

私の強み

- ◇ ダンスエクササイズ指導歴10年
- ◇ ダンス経験者

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



ダンスステップのポイントや
コツを知りたい！

カッコよく踊りたい！

など様々のご希望に合わせ、
ダンスの指導を、手寧に楽し
く進めていきます♪

