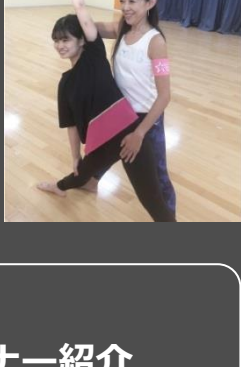
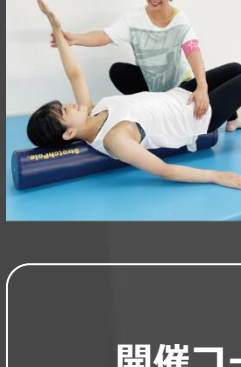




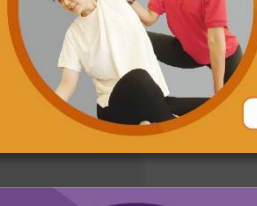
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



旭川店

開催コース & トレーナー紹介

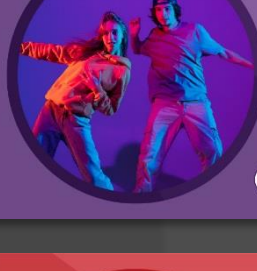


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

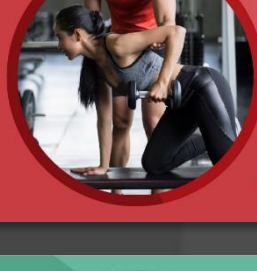


パーソナル ダンス

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

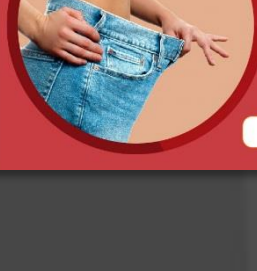


パーソナル スイミング

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



三谷 悟之

Mitani

Satoshi

トレーニング指導から水泳指導、ストレッチやストレッチポールを使用したボディケアまで幅広く担当が可能です。様々な悩みを色んな視点から解消出来るようサポートしていきます。

私の強み

- ◇ 旭川店 店長
- ◇ NSCA認定 トレーニング検定2級
- ◇ 健康運動指導士
- ◇ MIZUNO アクア資格保有
- ◇ トレーナー・水泳指導歴 10年以上

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
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース



昆野 琢也

Konno
Takuya

水泳・トレーニング面で皆様をサポートしていきます。トレーニングを効率よく、共に楽しく行っていきましょう！私と一緒に健康な体と心を手に入れていきましょう！

私の強み

- ◇ 水泳歴 10年以上
- ◇ NAUI スクーバダイバー資格保有
- ◇ AFAA PC
- ◇ トレーニング歴 5年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

自分を高めるために時間を惜しまずトレーニングに励んでいたたり、勉強をしている勤勉家です！お困りの際は彼を頼りにしてみてもいいかがでしょうか！？





山田 道代

Yamada
Michiyo

運動指導・パーソナルトレーニング
歴20年以上の経験を活かし、お客様の様々な目標・ニーズに合わせて
全力でサポート致します！！

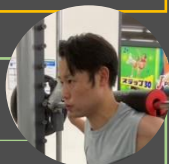
私の強み

- ◇ トレーニング指導歴 20年
- ◇ AFAA ヨガ資格認定
- ◇ MIZUNOアクア資格認定
- ◇ ペアストレッチ顧客累計数100名以上
- ◇ バレーボール全国大会出場

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
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



実績NO.1!!トレーニングの
サポートからストレッチを
使った体のケア、体に関して
の知識は誰にも負けませ
ん！迷ったら、ぜひ一度ご相
談ください！



水上 さゆり

Mizukami
Sayuri

身体の緊張を解き放し、心地の良い呼吸をすることで本来の自分と向き合う。そんな瞬間に出会えるよう、心を込めてサポートさせていただきます。

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンス（RYT200）
- ◇ リストラティブヨガ資格保有
- ◇ 陰ヨガ資格保有
- ◇ セラピーボールヨガ資格
- ◇ ヨガ歴20年以上

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ

ヨガに長い間、携わってきた豊富な知識と経験でヨガの瞑想へと誘います！是非、本格的なヨガを経験したい方・知識を学びたい方もオススメです！





白鳥 雅子

Shiratori
Masako

20年以上トレーニングに携わって
来た経験をもとに健康的な体作り
のお手伝いさせていただきます！
特に体に不調がある方は迷わずご
相談ください！

私の強み

- ◇ 健康運動指導士・指導者
- ◇ 介護予防運動トレーナー
- ◇ 特別養護老人ホーム非常勤講師
- ◇ 市役所介護高齢化長寿課講師
- ◇ パーソナル歴20年以上

担当可能コース

☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ

ロコモで悩まれている方や腰痛・膝痛・肩こりなどで悩まれている方など、多くの方を見てきた経験があります！体に不調がある方はオススメです♪





関 博幸

Seki
Hiroyuki

私自身もトレーニング経験を積みながら、日々勉強させていただいております!!その経験と資格をもとに1人1人に合わせたトレーニングを選び、実施していきます!

私の強み

- ◇ AFAA レジスタントレーナー資格
- ◇ トレーニング歴 15年
- ◇ インストラクター歴 12年
- ◇ ダンス歴 20年
- ◇ 音楽系大学出身

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
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



トレーナー歴も長く多くの実績があります!日頃から自身のトレーニングも欠かさず行っており、約8Kg程の筋肉の増量にも成功した経験あり!

予約サイトはこちら

