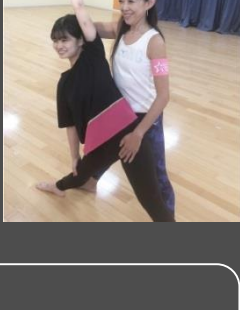
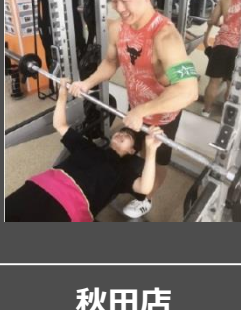




あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



秋田店

開催コース & トレーナー紹介

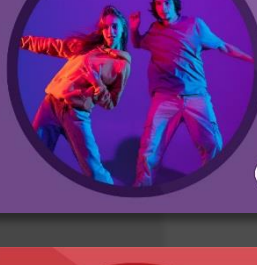


## パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

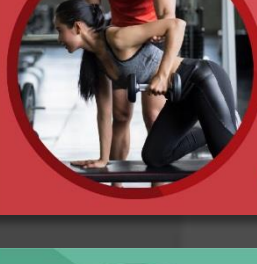


## パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

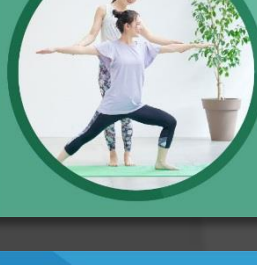


## パーソナル トレーニング

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

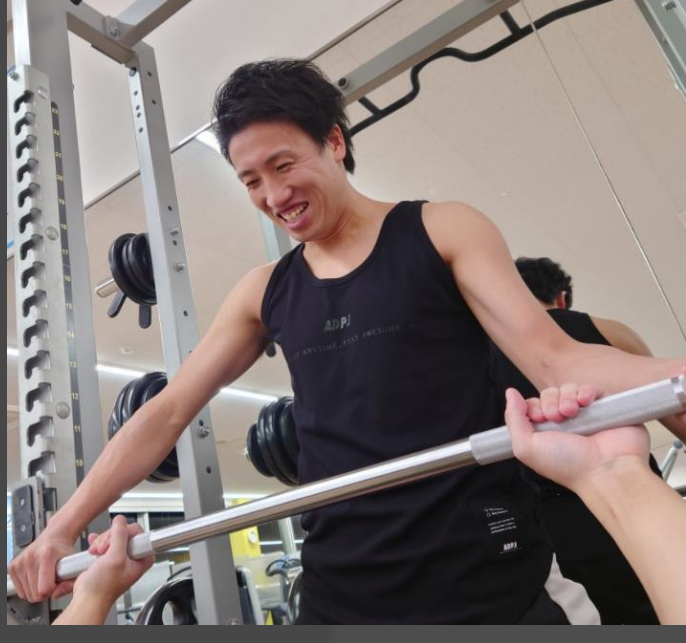
1回-のチケット制・回数券がお得！

¥

## 料金について

Price

## トレーナー紹介



寺中 啓太

Keita  
Teranaka

皆様の目標達成に向けて全力  
サポート致します！  
体重を落としたい！  
どんなお悩みも解消致します。  
悩みがある方は寺中まで！

### 私の強み

- ◇ エアロビクス全般
- ◇ ZUMBA BASIC1
- ◇ ZUMBA STRONG NATION

### 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



## 伊藤 恭平

Kyouhei  
Ito

学生時代から機能解剖学・栄養学  
などトレーニング以外にも幅広く  
学んできました！

運動だけでなく食事法など最後  
までしっかりサポートします！

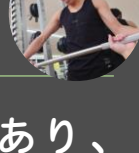
### 私の強み

- ◇ 健康・体力づくり事業財団認定  
健康運動実践指導者
- ◇ 日本SAQ協会認定  
SAQインストラクターレベル1

### 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

### 店長メッセージ



過去の減量成功経験があり、  
ダイエットに関して幅広い  
知識があります！

伊藤とのトレーニングで  
減量を成功させましょう！



## 能登 陽希

Haruki  
Noto

これまでの経験で学んだことを活か  
し、日常生活で気になる姿勢や動作  
の改善、パフォーマンス向上など、  
1人ひとりにマッチしたアプローチ  
を行います。

### 私の強み

- ◇ JATI-ATI
- ◇ AFAA PC
- ◇ AFAA RT
- ◇ JCCA認定RSアドバンストレーナー
- ◇ Basic Exercise Instructor

### 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

### 店長メッセージ



自信が保有しているトレーニング  
の資格を活かし知識と経験を  
わかりやすく発信できるトレー  
ナーです！お悩みがある方は  
能登が徹底サポートします。





## 寺中 史織

Shiori  
Teranaka

どんな動きも魅せ方に変化を加えるだけでカッコよく！

学生の頃から続けているダンスの楽しさを皆様に伝えていきます。

興味のある方はぜひ一緒に！

### 私の強み

- ◇ JDACダンス指導員初級
- ◇ ZUMBA BASIC1
- ◇ ZUMBA RYTHM2
- ◇ ダンス歴20年
- ◇ インストラクター歴12年

### 担当可能コース

☆ パーソナルダンス

### 店長メッセージ



ダンスプログラムを中心に  
活躍中！ダンススキルを活かし  
皆様の踊ってみたい！！を  
叶えます。秋田店初のプライ  
ベートダンスレッスンです！



## 三浦 大雅

Taiga  
Miura

短いトレーニング歴でも身体は変えられます！現在学んでいる解剖学、

運動学的な視点からのトレーニングが可能です。

トレーニングを知りたい方、身体を変えたい方はお声掛けください。

### 私の強み

- ◇ ベンチプレス 100kg  
スクワット 180kg デッドリフト 200kg
- ◇ 3カ月で体重-10kg

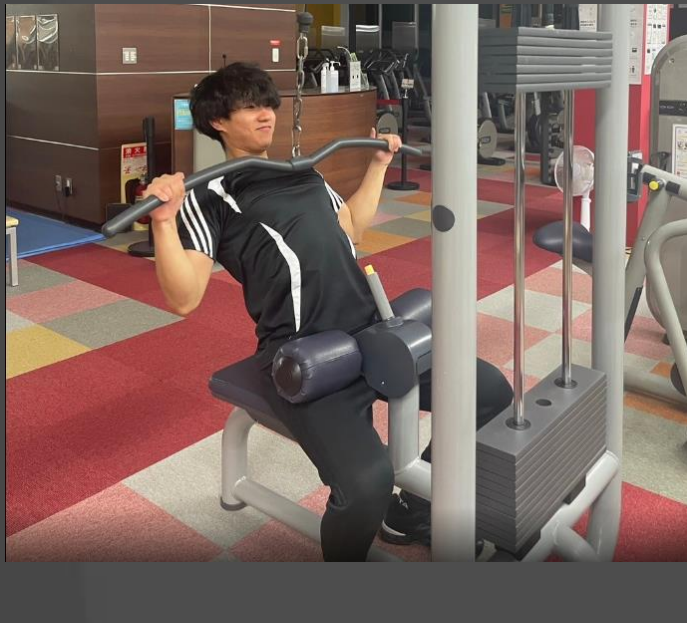
### 担当可能コース

☆ パーソナルトレーニング

### 店長メッセージ



日頃から自らのトレーニングを欠かさず行っています。  
トレーニングの知識が豊富  
で様々なトレーニング方法  
を知っている為、どんな  
お悩みも解消できます！



## 鈴木 隆良

Takara Suzuki

ボディーメイクを通じて誰から見ても美しい身体を作るためにサポートします。変わりたいという方、是非よろしくお願いします。

### 私の強み

- ◇ ベンチプレス100kg  
デットリフト207kg スクワット130kg
- ◇ 2カ月で-7kg
- ◇ 筋肥大、筋力up,ダイエット

### 担当可能コース

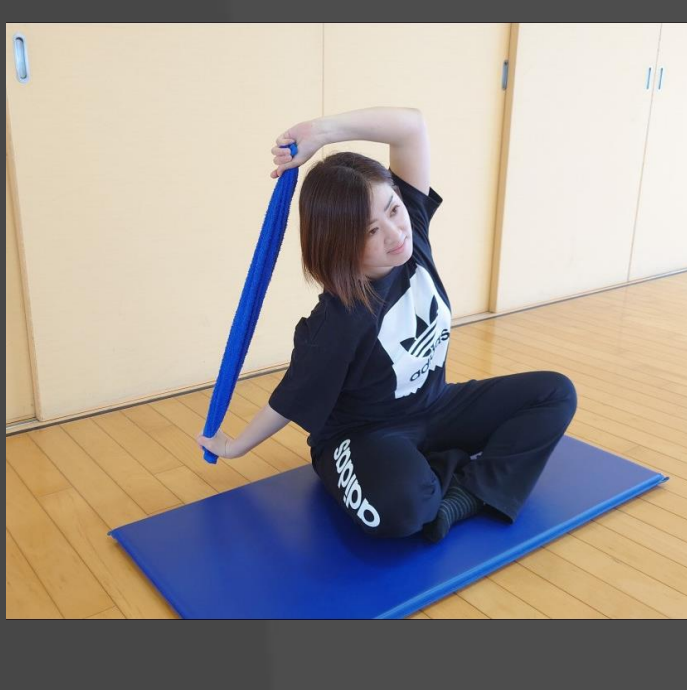
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルスミング

### 店長メッセージ



トレーニングやスイミングを中心に皆様を徹底サポートします。

カラダを変えたい！泳げるようになりたい！という方は一度鈴木にご相談ください！



## 佐藤 留美子

Rumiko Sato

体操プログラムの担当経験から上半身、下半身の悩みを解決できるようサポートします。

ストレッチによって身体の柔軟性の変化を感じていきましょう。

### 私の強み

- ◇ 体操プログラム担当歴6年
- ◇ バランスボールプログラム担当
- ◇ 調理師免許有

### 担当可能コース

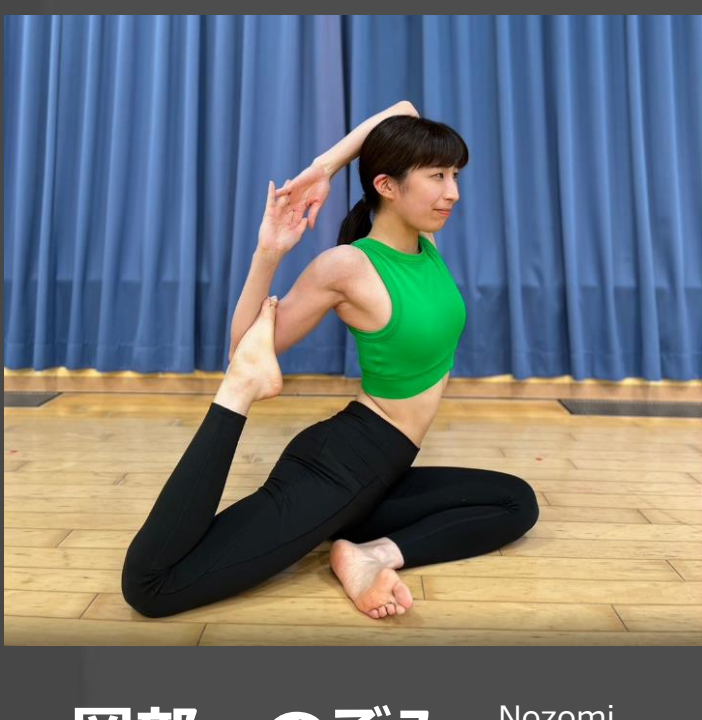
- ☆ パーソナルストレッチ

### 店長メッセージ



肩こり解消や腰痛予防の知識が豊富です。不調を改善したい方は一度ご相談下さい。調理師免許の資格も保有していますので食事のアドバイスも可能です。気軽にご相談下さい。





## 岡部 のぞみ Nozomi Okabe

学生時代にヨガを学び始めました。ヨガを通して呼吸の大切さと心身の変化を体感しました。

皆様の目標達成のお手伝いをさせて頂きます。

### 私の強み

- ◇ ヨガ担当歴 6年
- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200取得
- ◇ ボディメイク指導
- ◇ 姿勢改善指導
- ◇ 柔軟性向上指導

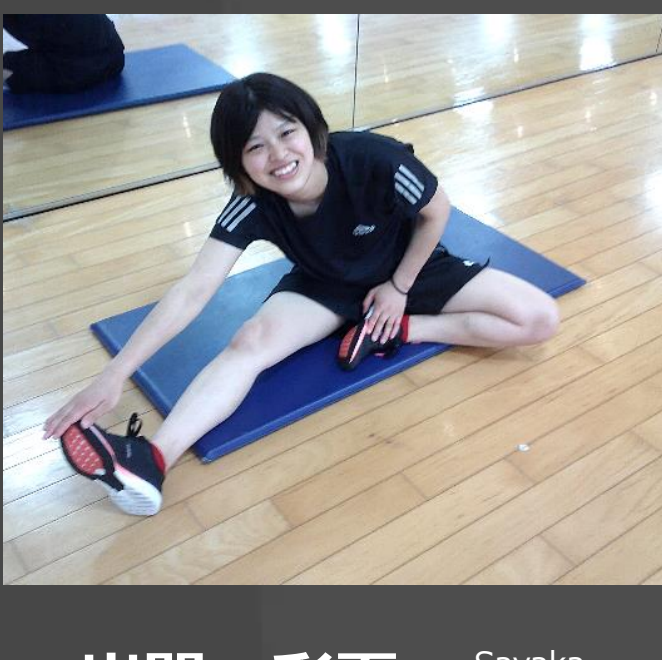
### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルトレーニング

### 店長メッセージ



秋田店初のプライベートヨガレッスンです。正しくヨガのポーズを取れるようになりたい方や普段のプログラムでやらないポーズに挑戦して見たい方、ヨガに興味がある方は一度申込下さい！！！！



## 岩間 彩夏 Sayaka Iwama

幅広いスポーツを経験から、様々な身体の動かし方についてサポートさせて頂きます。

楽しく身体を動かしたい方は、ぜひ岩間までお声掛けください！

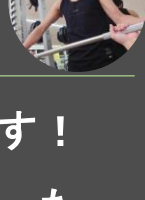
### 私の強み

- ◇ 多様なスポーツ経験  
(バレーボール、剣道、ソフトボール、スノーボード等々)
- ◇ ベンチプレス 40kg

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング

### 店長メッセージ



運動神経抜群の岩間です！様々なスポーツ経験培ったトレーニング経験で皆様を全力サポートしてくれます。ボディメイク、ストレッチに興味がある方は岩間にご相談ください！

予約サイトはこちら

