



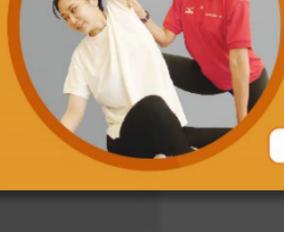
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



上田店

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 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



篠原 和司

Shinohara
Kazushi

運動を楽しみながら体を変える。
お客様の目標達成にお役立てでき
れば幸いです。

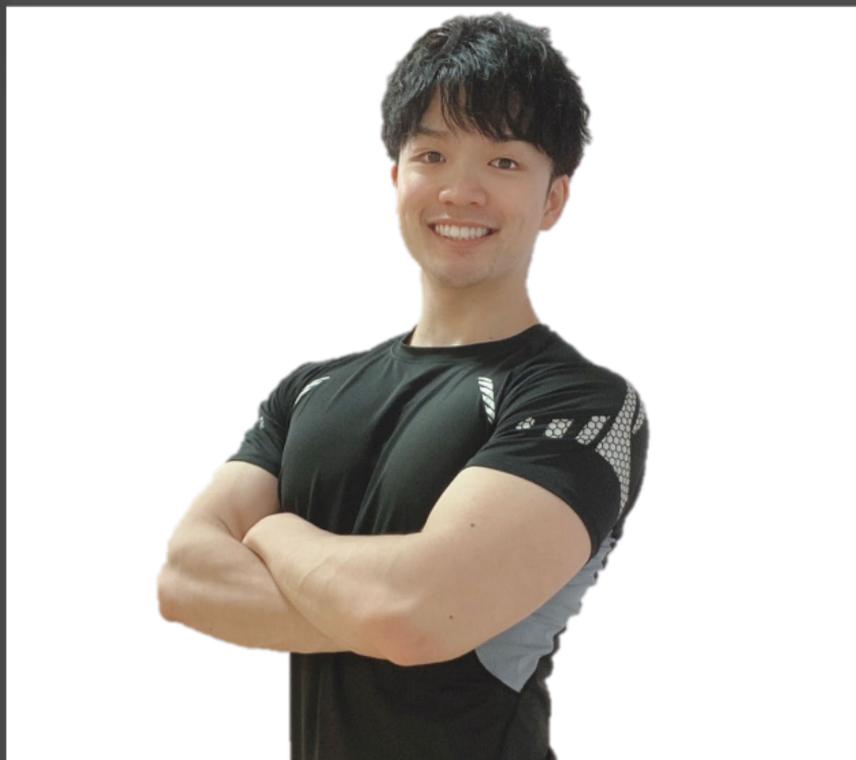
全力でサポートいたします!

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ ボクシングプログラム
クリエイター経験有
- ◇ プログラム100名集客経験有
- ◇ パーソナル累計50名以上担当

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



橋詰 蓮 Hashizume Ren

初心者の方、運動に慣れていない方、
運動に不安がある方も私が全力でサ
ポートします！！

一緒に目標達成に向けて頑張りま
しょう！

私の強み

- ◇ NSCA-CPT取得
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ プログラム集客夜の部1位

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門

店長メッセージ



橋詰自身、運動に慣れていな
い方のサポートも非常に丁寧
です！！

不安がある方も楽しんでト
レーニングに励むことが出来
ます！



井上 真弓

Inoue
Mayumi

トレーニング方法や栄養学、水泳の指導について学んできました。

華奢な体型だった自分も、10kgの増量に成功しております！

皆様の目標達成をサポートいたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ 水泳指導歴 5年
- ◇ 筋肉量10kgUPの成功経験あり

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

店長メッセージ



トレーニングの経験・知識が豊富で、老若男女からの指示も厚い彼女に是非ご相談してみてください！

あなたの目標達成を全力でサポートいたします！



阿部 沙織 Abe Saori

長年の実務経験により、様々なニーズにお応えできる知識・経験を身に付けました。初心者から上級者まで、幅広く対応いたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 18年
- ◇ トレーニング歴 20年
- ◇ JWI マスタートレーナー
- ◇ MIZUNO アクアリーダー
- ◇ Peak Pilates Advanced Mat

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

店長メッセージ

トレーナー歴18年の経験を活かしながら、身体にあったトレーニングの提供が可能です！

ダンス・筋トレ・スイミング
様々な分野で信頼されている
担当者です！



予約サイトはこちら

