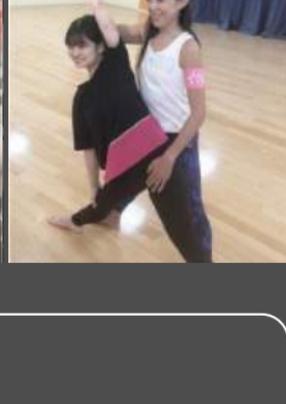




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



船橋日大前店

開催コース & トレーナー紹介

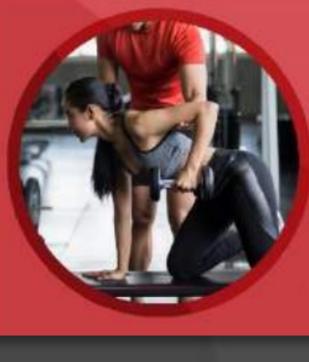


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP



パーソナル 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



谷川 駿太

Shunta
Tanigawa

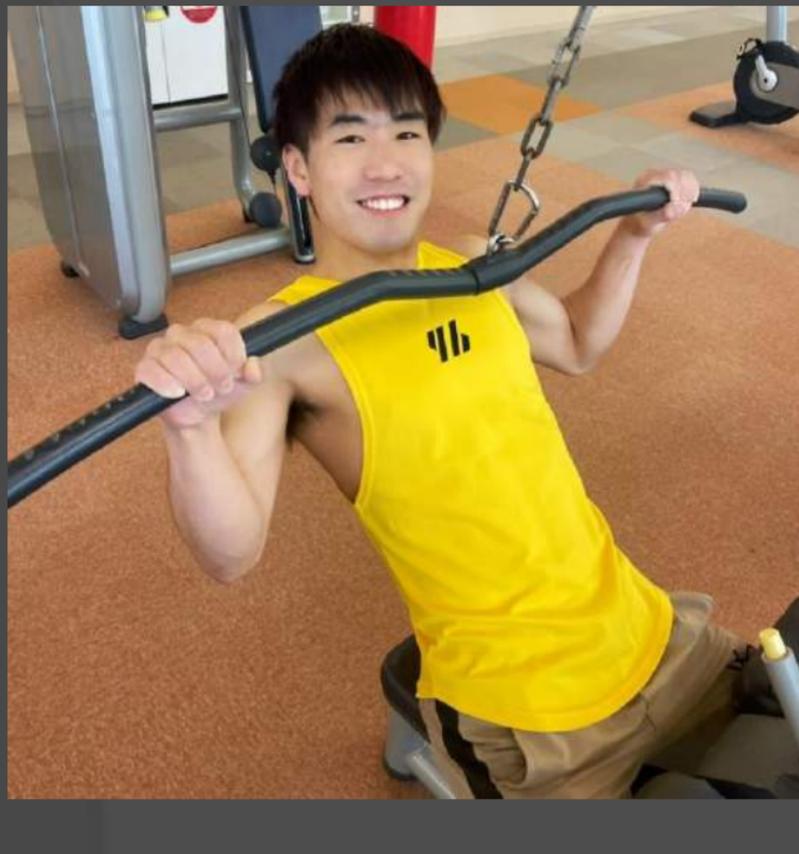
トレーニングによって、自分の身体が変わる喜びを実感しました。是非、この喜びを感じてもらいたいです！一緒に身体が変わる喜びを感じましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ トレーニング歴 7年
- ◇ 体育大学卒業
- ◇ 体脂肪率8.2%
- ◇ RISOBOスコア86

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



土平 厚樹 Atsuki Tsuchihira

マシントレーニングはもちろん、野球経験を活かした、自重トレーニングで魅せられる身体をキープ中！続けやすく、効果が出るトレーニングをご案内します！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 15年
- ◇ 野球歴15年

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

船橋日大前の頼れる副店長!!
彼の長所は『分かり易さ!!』
目標達成に向けたアドバイスも1つ1つ丁寧に伝えることが出来ます!!



櫻井 優朔 Yusaku Sakurai

トレーニングをすることで身体が変わるという事を身を持って証明するため、日々トレーニング中！皆様に効果の出るトレーニングをご案内いたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴6年
- ◇ 野球歴9年
- ◇ RISOBOスコア89
- ◇ JATI-ATI 取得

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

櫻井自身、短期間での減量経験があり、成果を出す為のポイントを理解しています。減量に関するお悩みは、ぜひ櫻井にご相談ください!!



宮田 加奈子 Kanako Miyata

身体の使い方を意識したトレーニングや食育、栄養学を学びながら、日々、自分磨きをしています！

トレーニングの事、食事の事、どんなことでもご相談ください！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ パーソナル担当実績30件以上
- ◇ 新体操歴 10年

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



パーソナルの経験が豊富で、実績十分の担当者です。

女性限定プログラムも数多く担当し、女性の身体を変えるスペシャリストです!!



藤田 真由香 Mayuka Fujita

効果を上げる為の方法を常に意識して、自身のトレーニングにも励み、ボディラインを維持しています。

『身体が変わった』と感じて頂けるようサポートいたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ トレーニング歴 20年
- ◇ パーソナル担当実績20件以上

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
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



お客様の要望に耳を傾けながら、目標達成までの道筋を丁寧に分かり易く伝えることが出来る担当者です。

ぜひ、ご相談ください!!



竹村 京美 Kyomi Takemura

自身も日々トレーニングに励みながら、ボディラインの維持に努めています。お客様に『成果が出た！』と感じて頂くために精一杯サポートいたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ 家政学部・栄養学専攻

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



自身のトレーニング経験と学びから、お客様の要望に幅広く答えることができます。聞き上手な竹村に、ぜひご相談ください！



木戸 史奈子 Shunako Kido

骨盤を整える姿勢改善からあらゆる不調を改善！インナー強化で理想の体作りを筋肉の仕組みや解剖学を得意とする私が1人1人に寄り添いながら正しい体の扱い方をお伝えします！

私の強み

- ◇ FTP認定マット
ピラティスインストラクター
- ◇ ピラティスリング
- ◇ JADC認定ダンス指導員

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



皆さんピラティスってやったことがありますか？
私も実際に受け、感動しました！何に感動したか？
それは受けてみればわかります！



横溝 恵子 Keiko Yokomizo

ヨガは深い呼吸と全身を使ってポーズを取っていく身体と心のトレーニングです。身体の奥のインナーマッスルを鍛え内臓を活性化させて体内環境を整えましょう。

私の強み

- ◇ RYS200
(全米ヨガアライアンス200)
- ◇ ハタヨガ・陰ヨガ・骨盤ヨガ等
- ◇ アナトミック骨盤ヨガ

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



強みにある通り資格も保有し、レッスンの経験も豊富なインストラクターです。

ヨガパーソナルの興味がある方はお申し込みを！



狩野 宗幸 Muneyuki Kano

どんな目的でも、楽しく続くようなトレーニングを提供します。

また、トレーニングだけでなく

食事に興味がある方もぜひお声掛け

下さい。

私の強み

- ◇ パーソナル担当実績約50名

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



見た目だけでも説得力があるからだ。そんな狩野が皆さんを理想の体に導きます！身体の悩みは是非狩野にご相談ください！

予約サイトはこちら

