



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



小平店

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



村田 一輝

Murata Kazuki

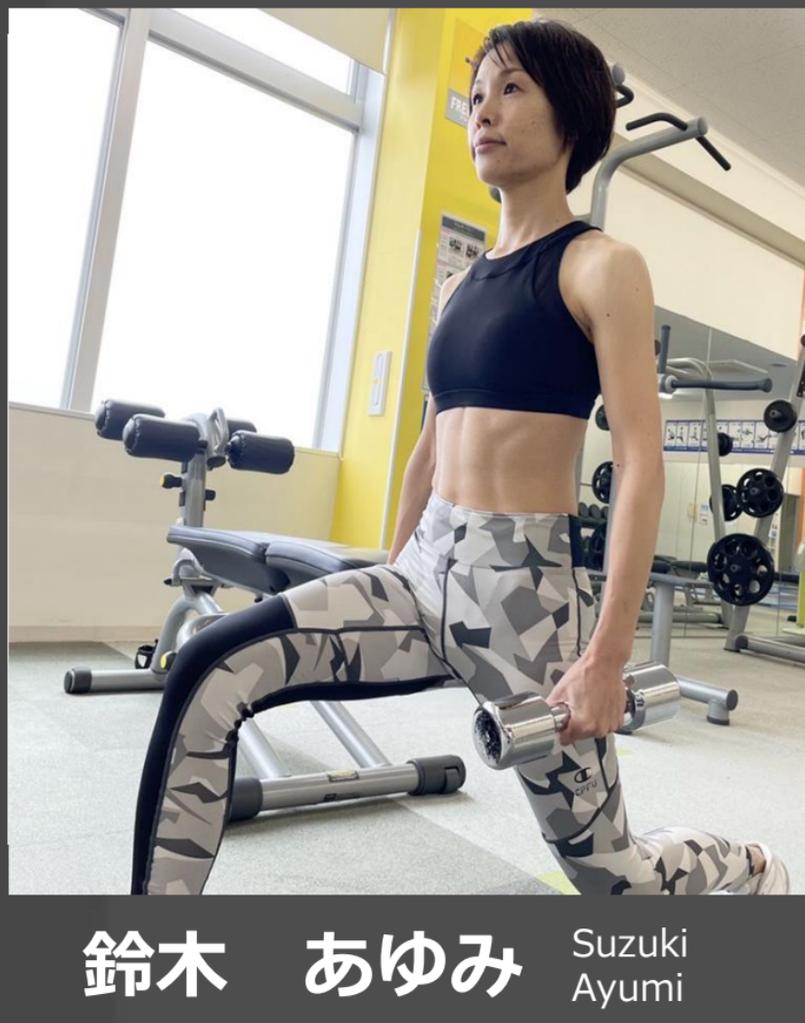
ご自身の身体についての  
こうなりたいを叶えていきます！  
皆様に寄り添って、身体の悩みを  
解消していきますので是非ご相談  
ください！

### 私の強み

- ◇トレーナー歴 3年
- ◇バスケットボール歴 13年
- ◇ホリデイ認定トレーナー

### 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
- ☆ パーソナル痩せる



**鈴木 あゆみ** Suzuki Ayumi

単品、低GIダイエットなど山ほど試した私がいいます。ここに来たのは正解です。1人では難しくても2人なら大丈夫！目指す身体へ全力でサポートします！

### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ ダイエット検定資格保有
- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ 体脂肪15%

### 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
- ☆ パーソナル痩せる

### 店長メッセージ

食事の知識も豊富で多くのお客様からの指示をいただいております！  
小平店イチオシトレーナー



**堀江 結** Horie Yu

私の取柄は笑顔と元気！運動が少し苦手、でも痩せたい方は是非私にお任せください！スイムコースも担当していますのでプールプログラムや水泳を含めたメニューで理想の身体を目指しましょう！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ AFFAヨガ認定者
- ◇ 運動歴 15年（アイスホッケー）

### 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
- ☆ パーソナル痩せる

### 店長メッセージ

お客様の事を考え寄り添ってくれるのが、堀江の魅力です！水泳専門コースも担当します！悩みを相談して解決まで導いてくれます！





**馬場 美咲季** Baba Misaki

ダイエットを頑張りたい！身体を柔らかくしたい！姿勢改善したい！泳げるようになりたい！ダンスうまくなりたい！年齢問わず様々な方の指導経験があります。気軽にお声かけ下さい。

### 私の強み

- ◇ インストラクター歴 10年
- ◇ ライフセービング歴 4年
- ◇ ストレッチポールベーシック(JCCA認定)
- ◇ JWI STRONGNATION 資格取得
- ◇ REEJAM POPSTARJAPAN

### 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
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルスイム
- ☆ パーソナル痩せる

### 店長メッセージ

多数の資格を保持しており、会員様から絶大な信頼を得ております。幅広い知識の提供やトレーニングを通じてお客様の身体を変えます！



**青松 毅** Aomatsu Takeru

トレーニングでお困りの方  
ダイエットが続かない  
筋肉をもっとつけていきたい  
ボディメイク専門トレーナーとしてあなたのトレーニングをサポートします。

### 私の強み

- ◇ NSCA CPT
- ◇ 週8セッション以上担当
- ◇ トレーニング歴2年

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる

### 店長メッセージ

他社にてトレーニングサポートも行っている程  
お客様へのご案内には自信があります！  
是非ご相談下さい！！





**児玉 莉果子** Kodama Rikako

ダンスを学校で学びダンスに関わる仕事を今もなおさせていただいております！皆様にダンスの楽しさを伝えられるように！！

### 私の強み

- ◇ ショーパレードダンサー経験
- ◇ キャラクターダンス経験
- ◇ ダンス歴 5年

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

### 店長メッセージ

ダンスに特化したトレーナーとなります。今の流行りのダンスやリズムなどダンスの事なら児玉へ



**栗田 真希** Kurita Maki

ジャズダンスをやりたい  
どんなダンスなの？そんなあなたの興味を応援サポートさせていただきます。

### 私の強み

- ◇ ダンスレッスン歴 16年
- ◇ コンテンポラリーダンス舞台出演

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

### 店長メッセージ

現在も、少人数プライベートレッスン等を行っており、ダンス経験も豊富でこれからやりたい人はぜひ挑戦してみてください！





## 鈴木 仁

Suzuki  
Jin

老若男女問わず、様々な方々に指導してきた経験を活かし、あなたの理想に近づけるためにサポートさせていただきます。

一度相談してみませんか？

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ 空手歴 7年
- ◇ ダイエット検定1級  
(プロフェッショナルアドバイザー)
- ◇ 100名以上のパーソナル経験

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナル痩せる

### メッセージ

自身のトレーニングで得た知識と経験をもとに個々に寄り添ったトレーニングを信条としています！やる事に困った時は鈴木まで！



## 千田 典子

Senda  
Noriko

無理なく楽しく続けられるようサポートさせていただきます。理想の自分になれるように一緒に頑張りましょう

気軽にご相談ください。

### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ バスケ歴14年
- ◇ トレーナー歴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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナル痩せる

### 店長メッセージ

お客様に対しての対応もそれぞれに合わせて行えるのとてもお勧めです！是非ご相談ください！





## 安嶋 夕里子 Yasujima Yuriko

ヨガを伝えていく中で、心と身体についての学びを深め、日常の中につながっていくように心がけています。筋肉や骨、動きなど全体の技術習得などを活かして、皆さんの身体づくりをサポートします。

### 私の強み

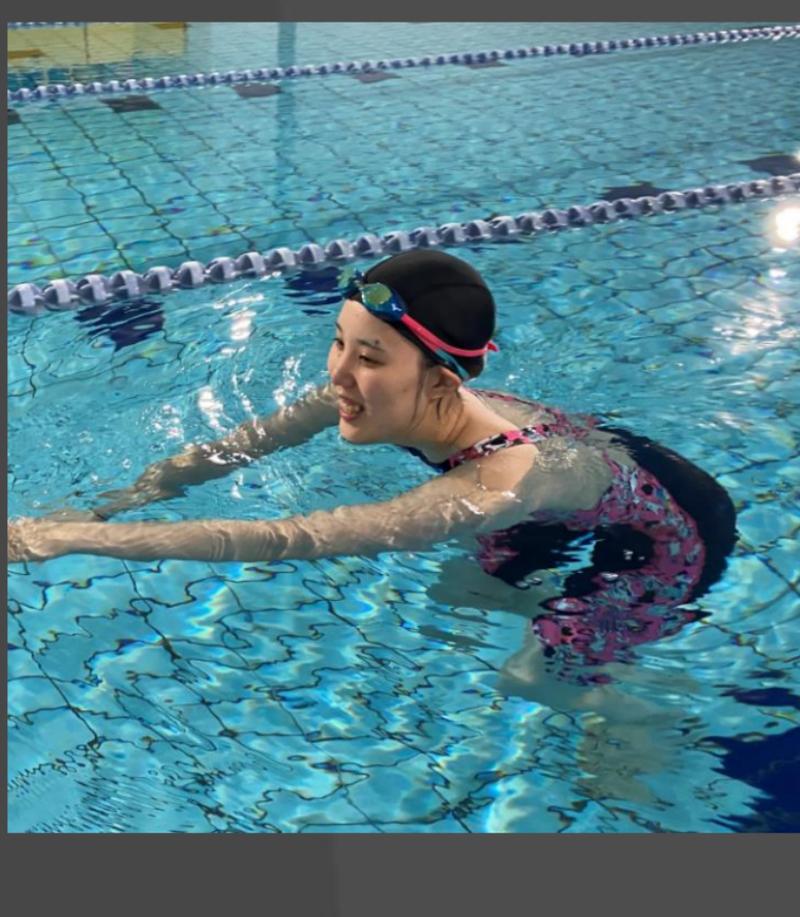
- ◇日本ヨーガ療法学会認定
- ◇ヨーガ療法士ヨガ安全指導員
- ◇骨盤軸整体認定ベーシックインストラクター

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルストレッチ

### メッセージ

身体を整えたい方や不調等を感じる方は是非安嶋インストラクターのパーソナルを受けてください



## 樽美 希子 Tarumi Kiko

プールの事なら私にお任せ下さい  
得意種目は平泳ぎ  
その他の種目も全般行けます！  
泳ぎを身近に！そして泳ぎやすく  
楽しいを届けていきます。

### 私の強み

- ◇ 水泳歴21年
- ◇ 水泳指導歴3年

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナル痩せる

### 店長メッセージ

水泳の事なら樽美に！  
普段の接客とは異なり  
とても熱心に教えてくれ  
サポートしてくれます！



予約サイトはこちら

