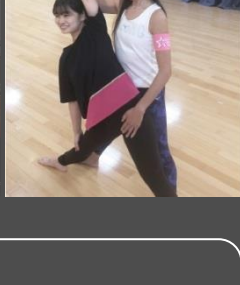
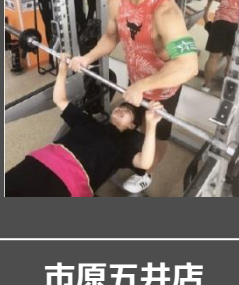
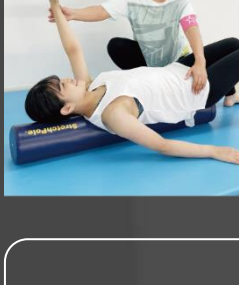




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



市原五井店

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

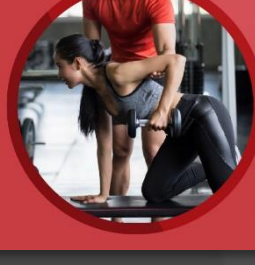


パーソナル ダンス

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



松田 爽

So
Matsuda

私自身、細すぎた身体を変えるべく、トレーニングや栄養の勉強をしてきました。一度きりの人生です。皆様の「なりたい」を叶えられるようサポートさせていただきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 8年
- ◇ スポーツ栄養プランナー 所持
- ◇ JCCAストレッチポールベーシック 所持
- ◇ JDAC認定ダンス指導員 所持
- ◇ ZUMBAベーシック1 所持
- ◇ 大阪体育大学 体育学部 卒業

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
- ☆ 痩せる専門コース



小野 ゆりあ Yuria Ono

12年間ほど長距離をやっていて、体重管理や痩せることについての知識は豊富です。食事のアドバイス等も含め、皆様をサポートしていきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 11年
- ◇ 陸上競技歴 12年(5000m)
- ◇ ZUMBAベーシック1 所持

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

自身のトレーニング経験を活かし、効率的な方法をご案内してくれます！一人で不安な女性の方も是非ご相談ください！



橋本 亮史 Ryoji Hashimoto

しっかり効果を出すトレーニングを提供致します。続けられる食生活のアドバイスをさせていただきます。ダイエット・筋力アップなどお客様の理想の身体作りをお手伝いします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 7年
- ◇ 筋肉量56kg
- ◇ 体脂肪8%
- ◇ ZUMBAベーシック1 所持

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

橋本自身、トレーニングが大好きで、筋肉量は変わらずー10kgの減量経験あり！是非！そのノウハウを身に付けてください！



小平 絢也

Kodaira
Junya

筋トレが大好きで週7でジムに通っています。日々、筋トレの論文などをチェックするほど大好きです！お客様の理想の身体、目標に向かって全力でお手伝いさせていただきます！

私の強み

- ◇ フィジーク大会 優勝経験あり
- ◇ 2022年マッスルゲート北陸大会 6位
- ◇ 体脂肪3%
- ◇ 柔道整復師、アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナーの資格の勉強中

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



様々なトレーニング法を自身の身体で試してきました。大会で出場経験もあり、その身体はとても説得力があります！



吉田 恵子

Ke-ko
Yoshida

ストレッチポールやストレッチでの施術でお客様の身体をより健康的に、よりトレーニング効果が出る身体により生活がしやすい身体へと変えられるよう頑張ります！

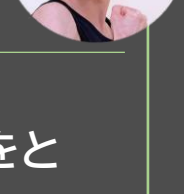
私の強み

- ◇ JCCA公認
ストレッチポールベーシック 所持
- ◇ JCCA公認
ひめトレベーシック 所持
- ◇ ペアストレッチ歴 4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



お客様により良いものをと資格取得にもチャレンジしてきました！是非、資格と経験を持った吉田のパーソナルをご堪能ください！



元廣 杏

Anzu
Motohiro

いつでも笑顔で、楽しくお客様とトレーニングしていきます！そして探究心から得た知識で、お客様の心と体に寄り添ったサポートを実施いたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴 3年
- ◇ JCCA公認
ストレッチポールベーシック 取得
- ◇ 大東文化大学 スポーツ科学部 卒業

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

元廣自身、様々なトレーニング法や食事法を試し、現在の身体をキープしています！女性ならではの悩みなどは是非、元廣へ！

予約サイトはこちら

