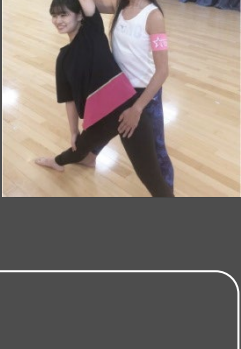
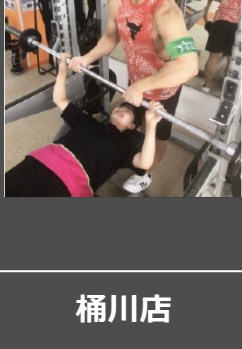
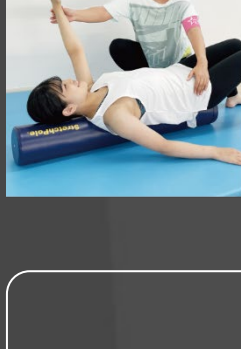




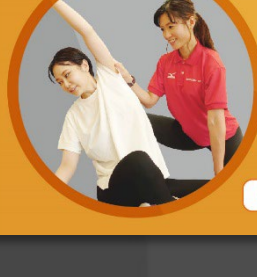
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



桶川店

開催コース & トレーナー紹介

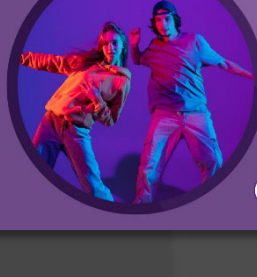


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

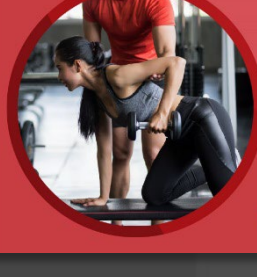


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

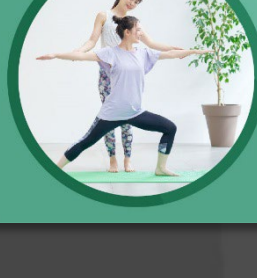


パーソナル トレーニング

ボディメイク

筋肉量UP

体力向上

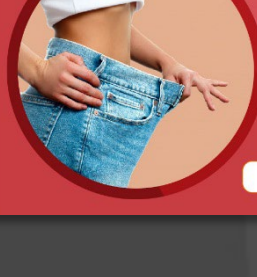


パーソナル ヨガ

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



山田 真大

Naohiro Yamada

パーソナルトレーナーとして、
10年以上経験しております。
なりたい自分になる為にも、効果
を一緒に出してみませんか？
全力でサポートしますよ！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年以上
 - ◇ トレーニング歴 10年以上
 - ◇ トレーニング検定2級
 - ◇ 高齢者トレーニング習得
- ※社内研修にて

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



梁井 早希

Saki
Yanai

自分自身が経験してきたダイエットやトレーニングを通して【なりたい身体】へ目標達成できるように全力でサポートさせていただきます！一緒にトレーニングを楽しみましょう♪

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年以上
- ◇ トレーニング検定2級
- ◇ ボディメイクインストラクター
- ◇ JSSAベーシックインストラクター
- ◇ 陸上競技全日本インカレ出場（棒高跳）

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 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



実績もあり、魅力あるビジュアルで、女性会員にも人気を誇ります。

女性の悩みを解消できます！



小島 宗弘

Takahiro
Kojima

個人個人で悩みが違うと思います。1人ひとりの骨格に合ったオーダーメイドの施術やトレーニングを個別で提供いたします！

あなたの悩み、私が解消します！

私の強み

- ◇ スポーツトレーナー
埼玉県立小川高等学校サッカー部専属帯同トレーナー
- ◇ セラピスト
選手、患者向けのセミナーも開催
- ◇ 整体（起業）

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 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



幅広い知識で、個人個人の悩みを解消に導けます。

リハビリテーションも得意としているので、身体に少しでも違和感ある方は是非、お声掛けください！



渡邊 幸代

Sachiyo
Watanabe

主にダンス系、ヨガ系が得意分野です。体力や年齢、運動歴や筋力等を考えたメニューを提案します。コンディショニングも提案できるのでなんでも聞いてください！

私の強み

- ◇ NESTA-PFT
- ◇ JCCAスウィングベーシックトレーナー
- ◇ アシスティックリーダー
- ◇ 骨盤ヨガインストラクター
- ◇ JSPOジュニアスポーツ指導員
- ◇ ダンスコーチ指導員

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



ダンス、ヨガ、ストレッチの専門で、経験も豊富な方です！
身体の悩みがある方は、是非、渡邊さんにお問い合わせください！



入澤 昂平

Kohei
Irizawa

無理をしない範囲で継続できるように、お客様の身体の状態と向き合い、あなたにあったパーソナルを提案します。

ミット打ちもできますよ！

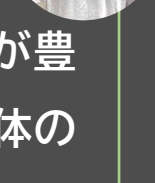
私の強み

- ◇ スポーツリーダー
- ◇ スポーツプログラマー
- ◇ 日本赤十字ベーシックサポーター
- ◇ 介護予防運動指導員
- ◇ NESTAウェイトマネジメントスペシャリスト
- ◇ NESTAバックペインリリーススペシャリスト

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 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



トレーニング関連の知識が豊富で、お客様にあった身体の改善法を見つけることができます！

ミット打ちでシェイプアップも可能なので、1回やってみませんか？



大塚 紗矢佳 Sayaka Otsuka

ダンスやエクササイズを通じ、
運動の楽しさや、身体が変わること
への感動を伝えるべく、奮闘中！！

皆さんの、“なりたい”自分へのお
手伝いをさせてさせていただきます☆

私の強み

- ◇ ダンス歴 21年
- ◇ ダンス指導歴 16年
- ◇ オリエンタルランドSHOWケース振付
- ◇ ものまね紅白歌合戦 バック出演
- ◇ フローPILATESコリオグラファー
- ◇ ヨガ&ピラティス歴 6年

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



有名企業での振付経験や
TV出演。抜群の経歴を持った
ダンスインストラクターです！
ダンス企画はいつも大人気！
カッコよく踊ってみませんか？



細田 哲生 Tetsuo Hosoda

ヨガで体を動かすことで、身体と心
を整えることができます。
皆様が充実した生活を送ることが出
来るようサポートさせていただきます。

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンス
 - ・ RYT500修了
 - ・ リストラティブヨガ
 - ・ ヨガニドラー
- ◇ 骨盤底筋トレーニングヨガ 取得
- ◇ アロマテラピーアドバイザー 取得

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ヨガに関する豊富な知識で
皆様の悩みに合ったヨガを
提案することができます。
ヨガを深めたい方、身体と心
を整えたい方は、細田にお
任せ！

