



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



大垣店  
開催コース & トレーナー紹介



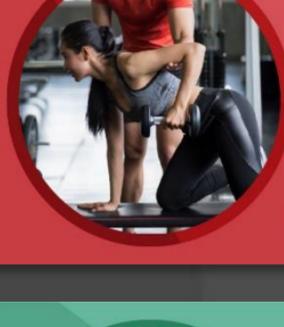
### パーソナル ストレッチ

疲労回復 柔軟性UP 運動効果UP



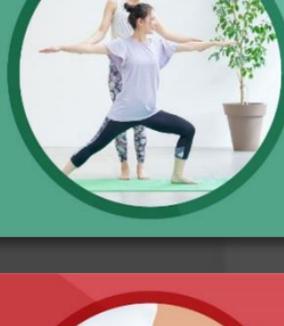
### パーソナル ダンス

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



### 本城 綾夏

誰にでも「こうなりたい」という理想があるはず。諦めずに積み重ねていけば、必ず理想は実現します！  
体型やダンスのお悩みを一緒に解消、楽しくサポートしていきます！

#### 私の強み

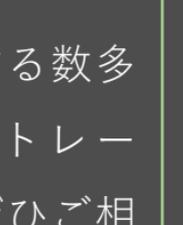
- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ 元フィギュアスケーター 10年
- ◇ ダンス歴 2年

#### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス

#### 店長メッセージ

トレーニングや身体に関する数多くの資格取得経験があるトレーナーです。身体の悩みはぜひご相談ください！





## 伊藤 貴子

Takako  
Ito

正しい身体の使い方を知り、自分の身体で変化を感じた喜びを多くの皆様にも感じて頂きたいです！

一緒に楽しみながら不調知らずの

カラダ作りをしましょう。

### 私の強み

- ◇ パワーピラティス マットティーチャー
- ◇ シニアピラティスインストラクター
- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ 筋膜リリース  
(ロールモデルメソッド認定講師)

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルヨガ

### 店長メッセージ



ピラティス、ヨガ、筋膜リリースなどの資格を保有し身体の健康に関する知識や経験が豊富で、信頼できるトレーナーです。



## 南 早希

Saki  
Minami

しなやかで力強い身体をつくっていくお手伝いをします。身体の変化を感じると、日常生活も快適に、よりアクティブに楽しめるようになります。

一緒に頑張りましょう。

### 私の強み

- ◇ ヨガインストラクター歴 7年
- ◇ シニアヨガインストラクター
- ◇ 陰ヨガインストラクター
- ◇ ピラティスインストラクター

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

### 店長メッセージ



どんなことでもわかりやすく優しく丁寧に回答してくれますので一度声をかけてみてはいかがでしょうか？



## 森田 憧

Sho  
Morita

専門学校で学んだ知識を皆様に提供します！1人では、きつい筋トレを楽しく一緒に頑張っていきましょう！！

筋トレで明るい人生を！

### 私の強み

- ◇公認モチベーションマネージャー
- ◇健康運動指導士
- ◇サッカー歴 13年

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルスイミング

### 店長メッセージ



健康運動実践指導士の資格を活かしながら、優しく丁寧にサポートしてくれ、楽しみながら理想をめざせるトレーナーです。



## 山田 顕志

Kenshi  
Yamada

幼い頃からスポーツを携わってきました。筋トレで自分の身体が変わり今でもトレーニングを続けています！一緒に頑張りましょう。

### 私の強み

- ◇ 筋トレ歴 4年
- ◇ バレーボール (県大会2位)
- ◇ RISOBOスコア 86

### 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



ケガのしにくいトレーニングや体づくりを得意としています。一緒にトレーニングをしてみたいかがでしょうか？



**二村 将之**

Masayuki  
Nimura

ひとり1人により沿った安全、安心なトレーニングでパーソナルだからこそ提案できるあなたにピッタリのトレーニングを提案します！

### 私の強み

- ◇ NSCA-CPT
- ◇ スポーツ整体ボディケアセラピスト
- ◇ 整体ボディケアセラピスト

### 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

予約サイトはこちら

