



ス&トレ



ストレッチ

ダンス

パーソナル



トレーニンク



正しい姿勢(深い呼吸)(集中力向上)

スイミング



サイズダウン

パーソナルトレーニング

料金について



Price



-紹介



す!なりたい自分に向けて二人三脚

◇ トレーナー歴 14年

私の強み

で頑張りましょう!

- ◇ 陸上競技歴 10年 ◇ トレーニング検定 2級
- ◇ ダイエット検定 1級
- **♦ BMI19.0**

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

☆ 痩せる専門コース



恵谷 友梨 Etani

Yuri

元々トレーニングは苦手でしたが、 自分の身体が変わっていくのが目 にわかり、今では大好きです!!自身 の成功体験を元に、全力でサポート させていただきます!!

◇ トレーナー歴 7年

私の強み

- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ トレーニング検定 3級
- **♦ AQWI**

☆ パーソナルトレーニング

担当可能コース

- ☆ パーソナルスイム ☆痩せる専門コース

恵谷自身、過去に半年で 体重-7kg·体脂肪-7%とい

店長メッセージ

う成功経験があります。 経験をもとにしっかりと指導 してくれます。



モットーにお客様の目標達成を全力 でサポートいたします!! 私の強み ◇ ダンス歴 4年 (ストリートダンス全般)

絞っていく経験を活かして、ただ痩

せるではなく「楽しく痩せる」を

◇ 野球歴 7年

◇ 体脂肪13%

担当可能コース

☆ パーソナルダンス

☆ 痩せる専門コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ

ダンスの経験があるので身体 の使い方や筋肉の動かし方を よく分かっています。 優しさの塊ですので、丁寧に優 しく指導してくれます。



智也 林

Hyashii

Tomoya

それぞれのペースに合わせて皆様 の目標に向けてやさしく追い込みま す。体の変化を楽しみ自分をもっと 好きになってくれると嬉しいです!僕 と頑張りませんか?

◇ 元プロボクサー

私の強み

- ◇ 体脂肪10.5%
- ◇ パーソナル指導月40本
- ◇ -10kgダイエット成功

◇ ヨガを取り入れたストレッチ

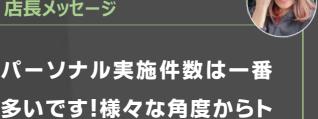
☆ パーソナルトレーニング

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

パーソナル実施件数は一番

店長メッセージ



レーニングを提案してくれま す!



上げて頂きたいです。 ぜひお手伝いをさせて下さい! 私の強み ◇ 理学療法士

パーソナルトレーニングを通して

一人でも多くの方に生活の質を

◇ 100名以上のクライアントを指導 痩せるだけでなく体の不調を改善

◇ どんな悩みも解決します

♦ NASM-CPT

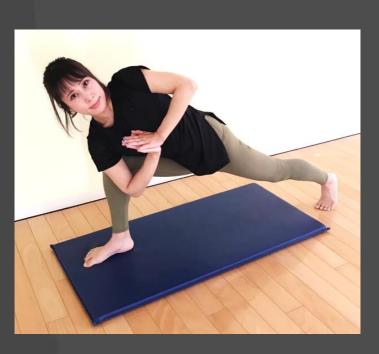
- 担当可能コース
- ☆ パーソナルトレーニング

☆ 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

知識はもちろんの事、病院勤 務でたくさんの方の悩みを改 善してきた実績がありますの で身体の悩みは彼にご相談く ださい。



山本かおり Kaori Yamamoto

ヨガで身体の不調を和らげて心の バランスも整えていきます。 人を元気にさせるヨガを心がけて おこなっております!

私の強み

- **◇ 全米ヨガライアンスRYT200** ◇ ダイエット検定2級
- ◇ リラクゼーション検定2級
- ◇ 週5本ヨガレッスン実施
- ◇ 幅広い年齢層の指導
- ☆ パーソナルヨガ

担当可能コース

店長メッセージ



ポーズについて教えてくれま す。またヨガを通して身体の 事を深く知ることが出来ます ので一度相談してみて下さい。

優しく分かりやすくヨガの



私の強み

です。自分の身体は自分でケアして

いけるようにパーソナルでより深く

ヨガに触れてみませんか?

◇ 主婦の方の悩みを解決

◇ グループレッスン9年間

◇ パーソナルヨガ9年間

◇ 心と身体を楽にするヨガ

担当可能コース

店長メッセージ

☆ パーソナルヨガ

子育てをしつつヨガに向き合

う事で心と身体を整えている 六角は、とてもカッコいい女 性です!! 子育てをしていても自分の少

しの1人時間は必要ですね。



加奈子 Kanako 大西 Oonishi

普段緊張やストレスで固まっている 体を自分と向き合う贅沢な時間(緩 める時間)のお手伝いができればと 思います。

緩んで笑顔になりましょう☆

私の強み

- ◇ AFAJアロマテラピー検定1級
- ◇ フェイシャル&レフレ&ボティ資格
- ◇ 登録販売者資格取得

担当可能コース

パーソナルストレッチ

店長メッセージ



得するまで徹底的に追及する のでお身体の悩み・歪みなど お客様に寄り添いながらアド バイスをしてくれます。 話しているだけでもなんだか 元気をもらえるのも大西さん の魅力です☆



なりたい自分になれるよう、全力で サポートいたします! 私の強み ◇ 水泳歴 6年 **◇ スイミングコーチ歴 5年**

泳を一番長く続けてきました。自分

のペースで行える水泳で、皆様の

◇ 月に数十名以上指導

担当可能コース

◇ 体脂肪率 18%

☆パーソナルスイム

店長メッセージ

泳ぎに関して何でも解決して

くれます!! バタ足でもっと早く進みたい・ 息継ぎをうまくしないなど、 些細な事でもぜひご相談くだ さい。山根さんならきっと

悩みに応えてくれます☆