



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



武庫之荘店  
開催コース & トレーナー紹介



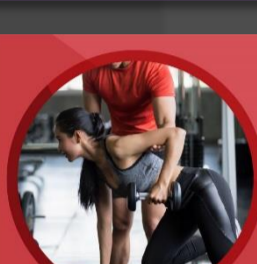
### パーソナル ストレッチ

疲労回復 柔軟性UP 運動効果UP



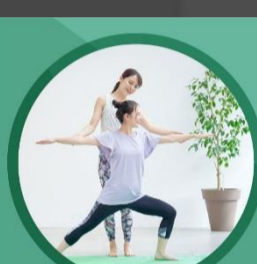
### パーソナル ダンス

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



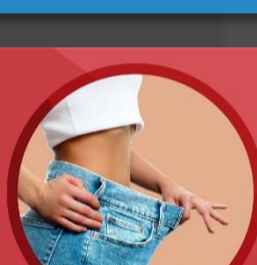
### パーソナル ヨガ

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



西垣外 竜太

Ryota Nishigaito

“パーソナルトレーニング”は筋トレだけではなく。皆様が“こんなことしてみたい”と思うことを、マンツーマンで行うのでまずは“やってみよう！”です！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 15年以上
- ◇ 体育系大学 卒業
- ◇ 本部 プログラムリーダー担当
- ◇ プログラム集客全店1位
- ◇ その他 スポーツ系資格取得

### 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
- ☆ パーソナルスイミング



## 更谷 悠太

Yuta Saratani

食事を少し変えたり、自分にあったトレーニング方法にするだけでも効果は実感できます。私とトレーニングの楽しさを感じましょう。

### 私の強み

- ◇ スポーツ系大学 卒業
- ◇ HOP tv. デイ集客1位
- ◇ パーソナル担当100名以上
- ◇ 過去体脂肪率 7%
- ◇ その他スポーツ系資格取得

### 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
- ☆ パーソナルスイミング

### 店長メッセージ



店舗でも大人気のインストラクターとして、多くのお客様から指示をされております！信頼と実績、武庫之荘店きってのイケメンです。



## 田林 夏美

Natsumi Tabayasi

身体の状態、悩みに合わせてメニューを作成します。インナーマッスルを鍛え、女性らしい、しなやかな筋肉、ボディラインを一緒に作りましょう！

### 私の強み

- ◇ ヨガインストラクター
- ◇ ピラティスインストラクター
- ◇ 水泳 泳法指導歴5年以上
- ◇ パーソナル担当100名以上

### 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
- ☆ パーソナルヨガ

### 店長メッセージ



誰よりもお客様に寄り添い、1人1人が安心して目標達成できるトレーナーです！  
初めてが不安な方や、興味がある方、まずは田林にご相談ください！きっと解決できるはず！

予約サイトはこちら

