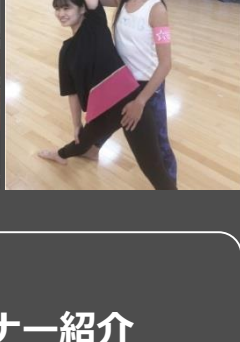
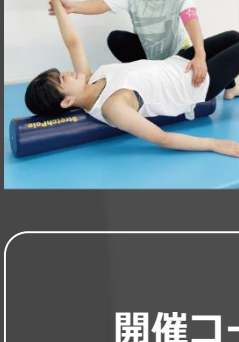




あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



草加店

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



染野 公祐

Kosuke  
Someno

【丁寧なサポート】をモットーに  
寄り添い、お客様にとって実りの  
ある時間を提供致します。

私と一緒にご自身の理想へと  
近づいていきましょう！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ サッカー歴 12年
- ◇ 水泳歴 6年
- ◇ ADI・AFFA PC 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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース



**安 沙織**

Saori  
Yasu

自分自身のカラダ作りを徹底して  
行っており、その経験をお客様に  
伝えていきます。女性ならではの  
悩みや不安な部分も私にお任せく  
ださい！

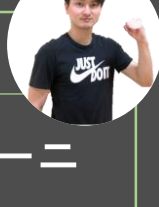
### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ HIPHOPダンス歴 14年
- ◇ GIF取得

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

### 店長メッセージ



女性が続けやすいトレーニ  
ング指導を自身の経験から  
行えます！トレーニングだ  
けでなくダンスの指導もお  
任せ下さい！



**福永 聖奈**

Sena  
Hukunaga

トレーニングも一緒に挑めば楽し  
くなります！1人で挫けそうな時、  
辛い時、全力でサポートしていき  
ます！1人じゃない！<一緒に>理  
想の身体になっていきましょう！

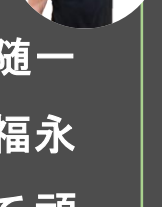
### 私の強み

- ◇ トレーニング歴1年
- ◇ ダンス系大学 卒業
- ◇ ダンス歴 7年
- ◇ ダイエット検定1級取得

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

### 店長メッセージ



フレッシュさは草加店随一  
です！絶賛急成長中の福永  
と一緒に目標に向けて頑  
張ってみてはいかがでしょ  
うか！





## 新井 美津子

Mitsuko  
Arai

「健康的な身体は一生涯のもの！」

だと思っています。

目標とする身体になる、自分史上最

高の自分を手に入れる事を全力で

サポートいたします！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 14年
- ◇ 陸上競技歴 8年
- ◇ スパルタンレース出場経験有
- ◇ -10kg減量経験有

### 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
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

### 店長メッセージ



経験豊富なトレーニング知識でアナタのお悩みを解決する事間違い無し！ご要望にあったトレーニングと一緒に考え提供致します！



## 永濱 知美

Tomomi  
Nagahama

リバウンドしない身体作りを一緒に

頑張りましょう！ジムに来るのが

楽しくなるようにしっかりとサ

ポートします！

私にお任せください！

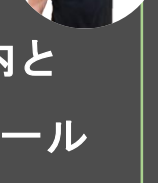
### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ 水泳指導歴 13年
- ◇ ジュニアオリンピック出場経験有
- ◇ 1年で-15kg減量の経験有

### 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
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

### 店長メッセージ



ニーズにあった指導案内と親身なケアで皆様をゴールへ導きます！本格的なトレーニングが始めての方にもオススメの担当者です！



## 小林 優子

Yuko  
Kobayashi

呼吸を大切にする事で、沢山の効果や変化を感じることが出来ます！ヨガやトレーニングを通して、自分自身と向き合い、心も身体も健やかにしていきましょう。

### 私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ ヨガインストラクター歴5年
- ◇ 某ヨガスタジオ  
レギュラーレッスン3年担当

### 担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

### 店長メッセージ



ヨガに対して探究心を持ち日々過ごしています！皆様に寄り添ったヨガ指導を行えます！日常のささやかな癒しを求めてみませんか？



## 大石 奈弥

Nami  
Ohishi

ヨガやエクササイズを用いて全身にアプローチします。柔軟性向上・姿勢改善・身体の不調改善・ボディメイク効果と一緒に体感していきましょう！

### 私の強み

- ◇ 体カトレーニング検定2級
- ◇ RYT200取得
- ◇ 美筋ヨガインストラクター
- ◇ ヨガ歴5年
- ◇ 産後ダイエット -20kg

### 担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

### 店長メッセージ



常に相手ことを考えながら動ける担当で、ヨガに対しても日々勉強を欠かしません！自身の経験を皆様へしっかり提供致します！



## 海津 美弥子 Miyako Kaizu

「筋トレ」「シェイプアップ」  
「調整系」など長年の経験を活かし、全力でサポート致します。  
なりたい身体に向かって、共に全力で進みましょう♪

### 私の強み

- ◇ AEA&ADIアクアフィットネスインストラクター
- ◇ AEA&ADIハイドロトーンインストラクター
- ◇ JAFAAフィットネスダンスインストラクター
- ◇ けいらくビクス@インストラクター

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース
- ☆ パーソナルスイミング

### 店長メッセージ

底無しのパワーと、底抜けの明るさで目標達成に導いてくれます！1人では続かないという方にも非常にオススメの担当者です！

予約サイトはこちら

