



西一之江店
開催コース & トレーナー紹介



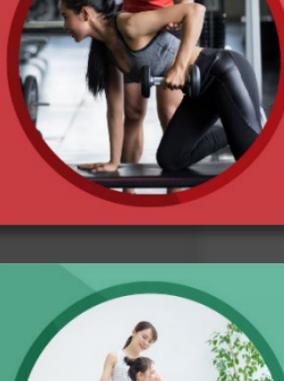
パーソナル ストレッチ

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



金子 若奈 Kawana Kaneko

走るのが得意です！
学生の頃は、関東新人大会に出場した実績があります。
走ることが好きな方は、私と一緒に走トレしましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 2年
- ◇ ダイエット検定2級
- ◇ 関東新人大会出場

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ

陸上競技で長距離走をやっていた実績があります。
走るトレーニングや、マラソンで必要なトレーニング法をお伝えします！





平山 学

Gaku
Hirayama

日々の生活の中で膝や肩が上がらないなどの痛みはありませんでしょうか？また、体重の効率の良い落とし方を平山と共に頑張っていきましょう！

私の強み

- ◇ 障害者スポーツ指導員
- ◇ 赤十字水上安全法救助員Ⅰ・Ⅱ
- ◇ 普通救命Ⅰ
- ◇ スポーツ選手歴9年
- ◇ 福祉系4年大学卒業

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ

日々のトレーニングを欠かさず励んでおり、成長が著しいです。

老若男女から支持も絶大です！



渡辺 智美

Tomomi
Watanabe

頑張るあなたの力になりたい！健康で美しい体を手に入れて、新しい自分を見つけてみませんか？自身の経験を生かし、あなたが輝けるように全力サポートいたします！

私の強み

- ◇ スポーツフードアドバイザー
- ◇ ボディメイクインストラクター
- ◇ 筋膜リリースセラピスト
- ◇ 整体ボディケアセラピスト
- ◇ スポーツ整体ボディケアセラピスト

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ

豊富なスポーツ経験からの知識、自身のトレーニングで得た経験からの実績、人に寄り添える人柄は、店舗においてお墨付きの人材！





北原 理香

Rika
Kitahara

ダンスが上手になりたい！こんな振り付け踊りたい♪この曲のサビを完コピしたい！など、ご希望を聞いてレッスン内容を組みます！

私の強み

- ◇ HIIT THE BEAT Level.2trainer
- ◇ REEJAM instructor
- ◇ ZUMBA instructor

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



幼少期頃からダンスをしており、ダンスの事なら北原といっても過言ではありません！ホリデイ西一之江のスーパーウーマンです。



関口 麻里

Mari
Sekiguchi

伸ばして捻って丸めて、自由自在に動くカラダを作っていきませんか！得意分野はストレッチです！調身調筋で立体的に体を使っていきましょう！

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ BESJ マットピラティストレーナー
- ◇ balanced body リフォーマーインストラクター
- ◇ TRX JAPAN TRXサスペンショントレーナー
- ◇ 日本ストレッチング協会 ストレッチトレーナーセルフ/パートナー

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



身体の内部から外部まで詳しく、様々な方へ詳しく分かりやすく案内ができます！経験、実績共に申し分ありません！



新倉 麻子 Asako Niikura

チャレンジしたいアーサナ、呼吸法、瞑想、ヨガ哲学など、YOGAの「もっと知りたい」事をご相談ください。日常に潤いを。日常にYOGAを。ナマステ

私の強み

- ◇ ヨガ指導歴15年
- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200他、ベビー、キッズ、ジュニア、マタニティ、シニア、アスリートやエアリアル等ヨガ指導資格多数。

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ヨガといえばこの方です。ヨガ系の資格は多数、その資格に対しての実績、経験は申し分ありません。素敵なヨガを提供してくれます。



高野 匠子 Shoko Takano

双子のママでありながら、ボディメイクに力を入れボディコンテスト出場中！また、現役で理学療法士としても勤務しております。予防医学からボディメイクまで幅広くサポートいたします。

私の強み

- ◇ 理学療法士 13年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ Summer Style Award 2022 THE BEGINNING(埼玉予選) Betty部門 4位

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

店長メッセージ



ボディメイクから食事管理、更に理学療法士としても実績を積んでいるため、身体の外側から内側から、どこでもメイクできる人材！



小橋 圭介 Keisuke Kobashi

トレーニングは正しい姿勢と呼吸が大切です。怪我をしないように効率よくやるのがいちばん。食事指導、パーソナルストレッチも出来ます！身体のケアも大切です。健康寿命を伸ばしましょう！

私の強み

- ◇ COREストレッチマイスター
- ◇ 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定NESTA-PFT
- ◇ 女子プロゴルファーやパラアスリートのコンディショニング、身体のケア（アーチェリーの選手）
- ◇ トレーナー歴10年以上
- ◇ 野球(小学校～大学)

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ



経歴、実績共に素晴らしく、プロのアスリートをケアした経験あります。現在も、幅広く活躍中！



岡本 雄貴 Yuki Okamoto

一人一人のお身体や生活スタイル及び目的に合わせたトレーニングを提供いたします。関わる全ての人に対して「可能性」を広げるお手伝いをさせていただきます。

私の強み

- ◇ NASM-CPT
- ◇ TRXスポーツメディカルサスペンショントレーナー
- ◇ ひめトレベーシックインストラクター
- ◇ JADP ベジタブル&フルーツアドバイザー
- ◇ PHI Pilates Mat Instructor

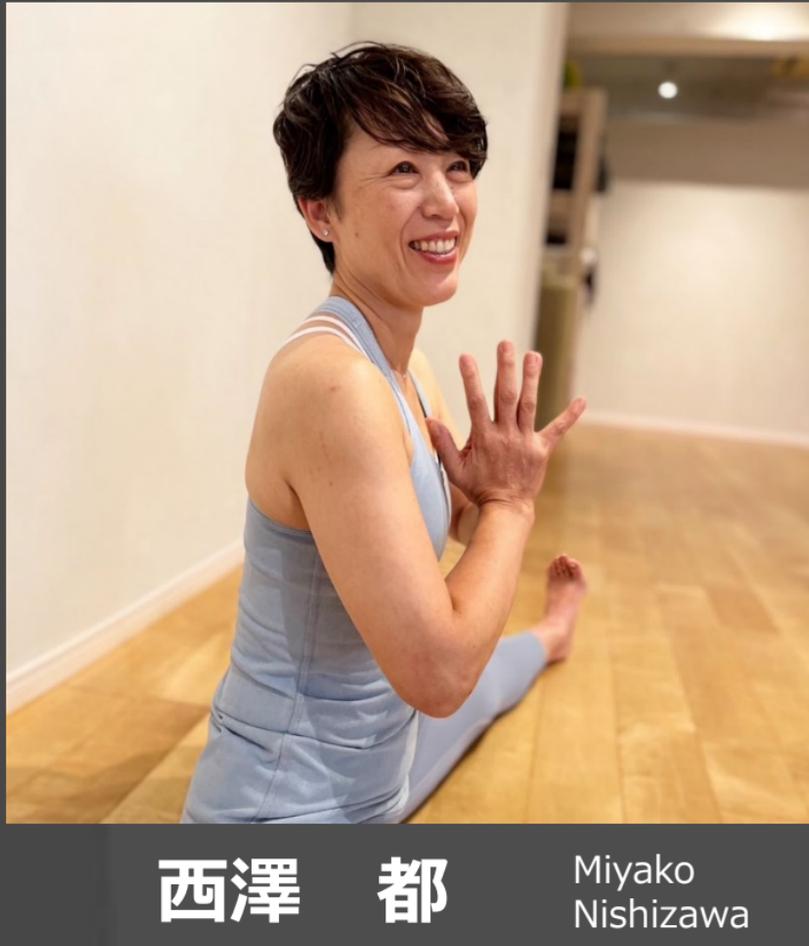
担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ



経歴、実績共に素晴らしく、パーソナルからグループレッスンまで多彩に担当が出来ます。現在も、幅広く活躍中！



西澤 都

Miyako
Nishizawa

身体の悩みや、女性特有の不調など、ちょっとしたことでも、ミヤさんとお気軽に声かけてください。身体と心を整えるお手伝いします。

私の強み

- ◇ ヨガ歴12年
- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ RYT500・メディカル・シニアヨガ取得中
- ◇ 陸上部所属 小学校～高校

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



経歴、実績共に素晴らしく、ヨガのパーソナルからグループレッスン、スタジオまで多彩に担当しております。

現在も、幅広く活躍中！



青木 竜矢

Tatsuya
Aoki

「誰でもなりたい自分になれる。」そう思っています。立ち止まってははいけません。

なりたい自分に向け、私と一緒に一歩踏み出しましょう。

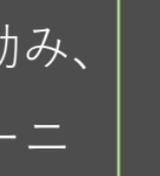
私の強み

- ◇ トレーニング歴 4年 (自重2年)
- ◇ 野球歴 11年 (小、中、草野球4年間)

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

店長メッセージ



自身でもトレーニングに励み、シェイプアップ系やトレーニング系のプログラムで活躍中。皆様のお悩みに気軽に応えてくれます！

予約サイトはこちら

