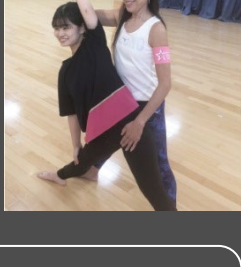
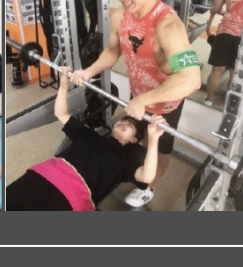
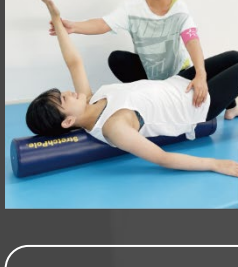




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



和歌山店

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



パーソナルストレッチ

ボディケア

コース

疲労回復

リフレッシュ

ケガ予防



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



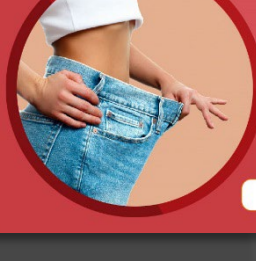
パーソナル

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



飯田 裕樹

Hiroki
Iida

トレーニングの効果が出ずに悩んでいる方へ、ちょっとした変化・きっかけで身体は変わります！そのきっかけづくりを出来ればと思います！一緒に頑張りましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 18年
- ◇ ダイエット検定 1級
- ◇ 水泳競技歴 10年
- ◇ ソフトテニス競技歴 6年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ スイムパーソナル



池上 鈴佳

Rinka
Ikegami

中学から10年間ひたすら体を動かしてきました！その経験を元に今のあなたよりもっと輝くあなたになってもらえるようにサポートしていきます！

私の強み

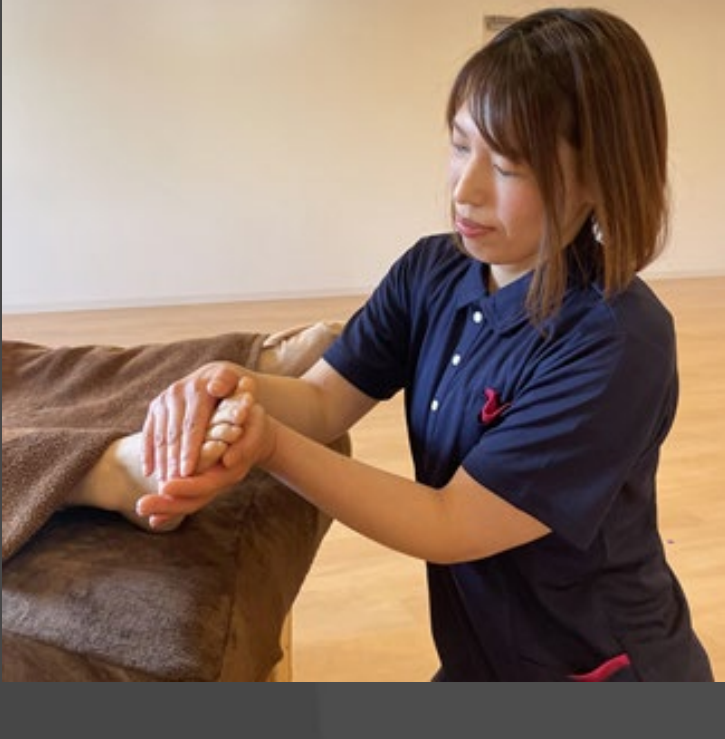
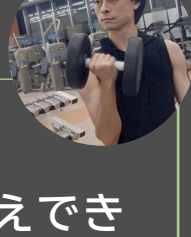
- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 15年
- ◇ 陸上競技歴 10年（短距離）
- ◇ 水泳競技歴 6年

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
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

過去に減量経験があり
正しい痩せ方をお伝えでき
ます。満点の笑顔と元気でト
レーニングをサポートしま
す！



中村 千枝

Chie
Nakamura

癒されたいな…そんなあなたに、
心身ともにリラックスして
いただき、癒しへと導きます。

お気軽にお越しください。

私の強み

- ◇ 足つぼ講座1級
- ◇ ボディケア講座1級

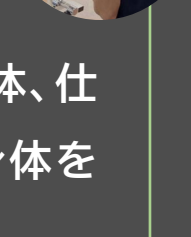
担当可能コース

- ☆ ボディケアコース

店長メッセージ

運動で凝り固まった身体、仕
事で疲れの溜まった身体を
癒してくれます。

是非！自分へのご褒美にご
参加下さい！





藤井 恵梨子 Eriko Fuji

ダンス、バレエの基礎をやりたい！
もっとかっこよく踊りたい！
流行りの振り付けを覚えたい！
などなど、、なんでもご相談ください!!ダンスを楽しみましょう!!

私の強み

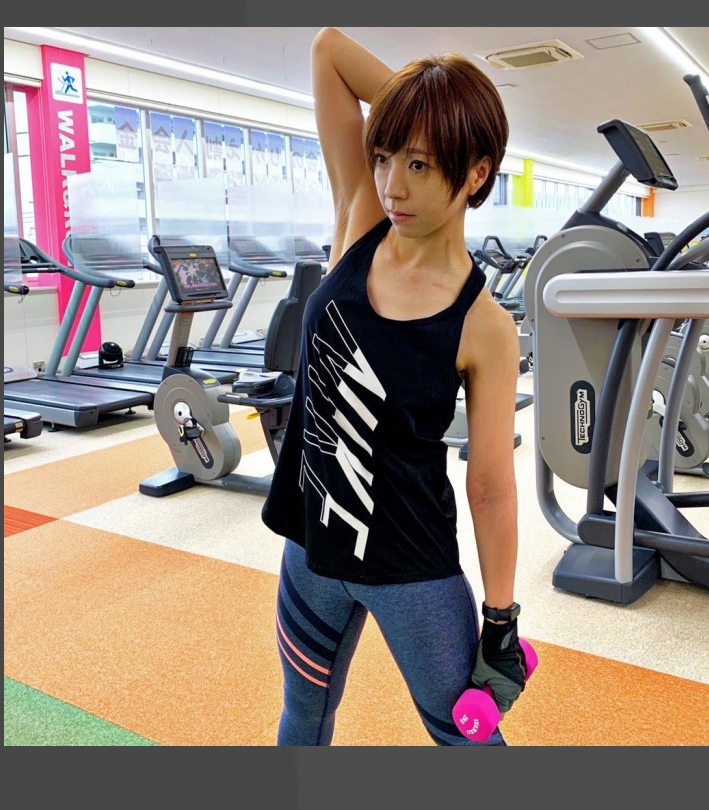
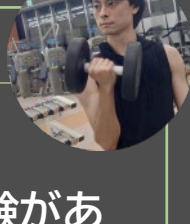
- ◇ ダンス歴 10年
- ◇ バレエ歴 10年

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ

ダンス歴10年以上！
パレードダンサーの経験があり和歌山店屈指のダンサーです！カッコイイダンスからセクシーなダンスまで何でもお任せください。



三木 恵里加 Erika Miki

6年前からトレーニングを始め体が変わっていく感動と楽しみを見つけました。皆様にもしんどいだけでなく筋トレの『楽しみ』を感じていただけるようにサポートしていきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴 6年

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

彼女自身がボディーメイクを日々行っており、トレーニングから栄養まで何でもおまかせ！ストイックに理想のカラダへ導きます！





兼次 真由美 Mayumi Kanetugu

身体の歪みは痛みのもとです。歪みを補正からボディメイクまでお手伝いをします。あなたのお悩みにあわせたメニューを組んでゴールまで導きます。一緒に頑張りましょう！

私の強み

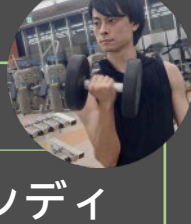
- ◇ インストラクター歴 13年
- ◇ コンディショニング指導歴 10年

担当可能コース

- ☆ 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

トレーニングからコンディショニングまで幅広い知識を持っております。数多くのパーソナル経験もあり実績も充分です！



岩田 薫 Kaoru Iwata

ヨガが大好き、治療が大好きなカラダマニアです。

肩こりや腰の違和感などの体の不調を整えていきます。

ストレッチやヨガ的な動きも

一緒に楽しみながら、

快適な心と体を作りましょう。

私の強み

- ◇ 理学療法士
- ◇ コンディショニングトレーナー
- ◇ RYT200ヨガインストラクター

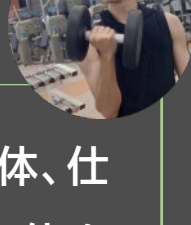
担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ

運動で凝り固まった身体、仕事で疲れの溜まった身体を癒してくれます。

是非！自分へのご褒美にご参加下さい！



予約サイトはこちら

