



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



岐阜店

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



吉田 龍

Ryo

Yoshida

皆様の「痩せたい！」「ダンスが上手くなりたい！」という理想を実現するために精一杯サポート致します！是非私と一緒に理想を叶えるための第一歩を踏み出しましょう！

私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ ダンス歴 10年
- ◇ ダンス キッズインストラクター 2年
- ◇ ダンスバトル 入賞経験あり
- ◇ 2カ月-14Kg減量成功

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

店長メッセージ



ダンスが得意で大会での入賞経験もあります。優しく、楽しく理想の結果に導いてくれるトレーナーです。



山田 紀子 Noriko Yamada

ベストボディジャパン出場経験者です。年齢はただの数字！！何歳になっても若々しく元気でいるために健康的な身体作りとボディメイク・ダイエットを一緒に頑張っていきましょう！

私の強み

- ◇ ヨガインストラクター
- ◇ シニア リラックス コア インストラクター
- ◇ ピラティスインストラクター
- ◇ 顔ヨガインストラクター
- ◇ 瞑想インストラクター

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



普段から自身のトレーニングも欠かさず行い、ベストボディジャパンの出場や入賞経験があり豊富な知識と経験で様々な需要にこたえられるトレーナーです。



白川 こずえ Kozue Shirakawa

自分の身体と向き合い、知る事で自分に合ったトレーニングを一緒に続けていきましょう！

いつまでも健康で元気な身体づくりをサポートします！

私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ 陸上競技歴16年 長距離専門
- ◇ 高校大学全国駅伝大会出場経験
- ◇ ウォーキングアドバイザー
- ◇ 歩き方インストラクター

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



陸上競技から得られた経験をもとに特に正しい歩き方や走り方の知識やトレーニングのサポートが得意なトレーナーで、会員様に寄り添ってサポートしてくれます。



大井 源聖

Gensei
Oi

ウェイトトレーニング、食事管理を中心に健康的な体づくりをしています。私のトレーニング、食事管理の知識全てをお伝えし楽しく継続できるサポートをします！

私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ ウェイトトレーニング歴2年
- ◇ バレーボール指導歴3年
- ◇ リソボスコア92点

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



誰が見ても説得力ある逆三角形の理想的な体型を維持しています。トレーニングはもちろん食事面にも丁寧にサポートしてくれるトレーナーです。



二村 将之

Masayuki
Nimura

ひとり1人により沿った安全、安心なトレーニングでパーソナルだからこそ提案できるあなたにピッタリのトレーニングを提案します！

私の強み

- ◇ NSCA-CPT
- ◇ スポーツ整体ボディケアセラピスト
- ◇ 整体ボディケアセラピスト

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

予約サイトはこちら

