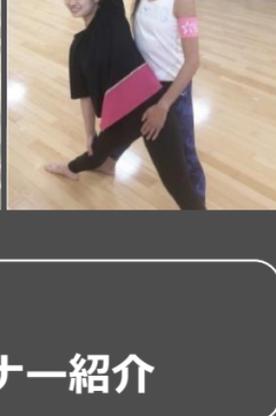




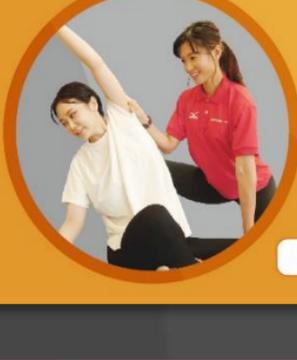
あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



小倉南店

開催コース & トレーナー紹介

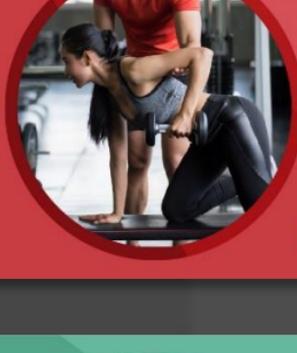


## パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP



## パーソナル 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



前田 直哉

naoya maeda

健康や運動について多くを学び、トレーナーとしてお客様のチャレンジをサポートしてきました!ご自身に合ったトレーニングを提供し、目標達成へと導きます!

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ トレーニング歴 11年
- ◇ トレーニング検定3級
- ◇ 大学では健康や運動分野を専攻

### 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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース



**矢嶋 仁成** Jinsei Yajima

専門学校で学んできた知識や自身のトレーニング経験を生かして、お一人お一人の目標・目的に合わせたトレーニング方法を提供していきます！一緒に頑張りましょう！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 1年
- ◇ トレーニング歴 4年

#### 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

#### 店長メッセージ



いつも元気&フレッシュさ満載のスタッフです！  
自身もトレーニングに励み常に新しいトレーニング知識を実践しています♪



**末永 望未** Nozomi Suenaga

1人では続かないことも、私と一緒になら効果も楽しさも倍増♪  
“女性らしいメリハリボディ”を目指してきた自身のトレーニング経験がお役に立つと嬉しいです！

#### 私の強み

- ◇ JCCAベーシックセブン
- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 16年

#### 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
- ☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ



スタジオ、プール、ホットスタジオのインストラクターとしても大人気！  
女性ならではの悩みもサポートします♪



**磯部 千洋** Chihiro Isobe

皆様のトレーニングのお時間が楽しい時間になるように、そして鏡に映る自分が大好きになる様に丁寧にサポートさせていただきます！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 5年

#### 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



元気印で、周りを明るくしてくれるムードメーカーです！スタジオ・プール・ホットスタジオと幅広く活躍中です！



**柄本 広美** Hiromi Emoto

「トレーニングの楽しさ」や、「カラダが変わる楽しさ・喜び」を感じましょう！継続できるよう全力でサポートします♪

是非、一緒に頑張りましょう！！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 5年

#### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ



普段からお客様一人一人に寄り添って接客しています。必ずお客様の目標達成まで親身になって後押しさせていただきます♪



**林田 裕美**

Hayashida  
Hiromi

健康的に！前向きに！

楽しみながら！皆様の目標の身体作りをお手伝いしていきます！  
トレーニングの楽しさを一緒に体感しましょう♪

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 5年

#### 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



プールプログラムで活躍中！  
丁寧な仕事ぶりに、スタッフからの信頼も厚い存在です！  
丁寧でわかりやすいご案内を心掛けています！



**松井 俊輔**

Syunsuke  
Matsui

過去に担当したお客様も筋肉量増加や体脂肪率ダウンを実現しています！運動だけではなく生活習慣を見直して皆様のQOL向上をサポート致します。

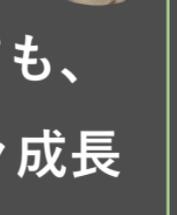
#### 私の強み

- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ ベンチプレス MAX126kg
- ◇ 競歩で全国大会入賞歴あり

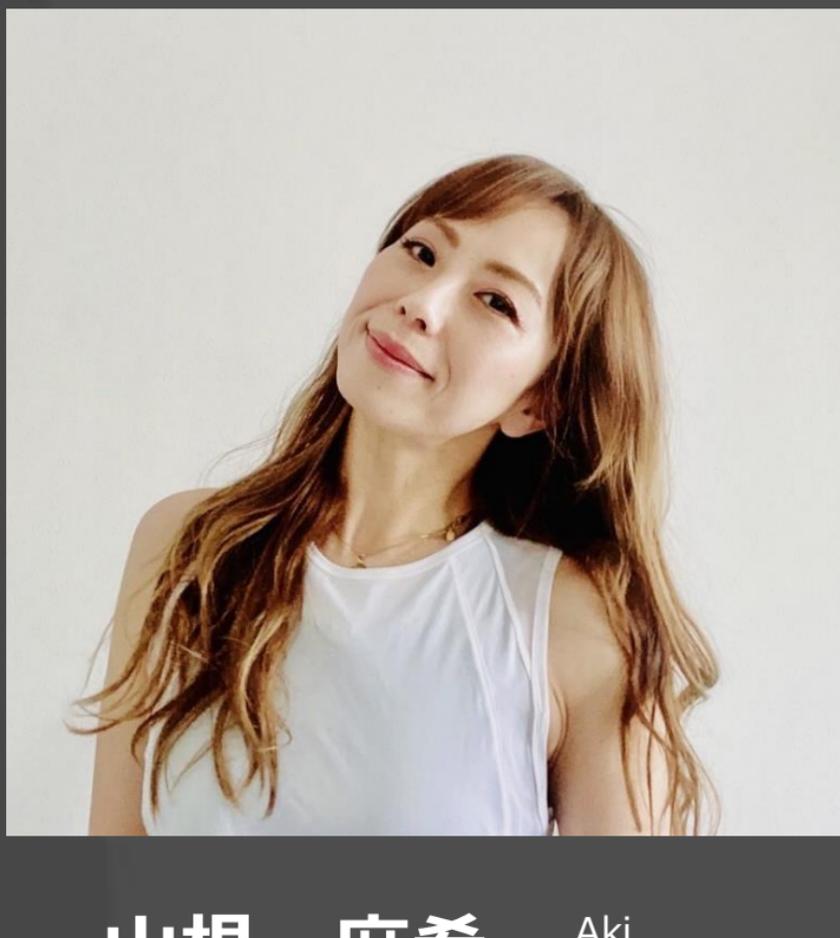
#### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コースコース

#### 店長メッセージ



インストラクターとしても、  
トレーナーとしても日々成長中！自身のトレーニング経験を生かし、お一人お一人に丁寧にご案内します！



**山根 麻希** Aki Yamane

身体の変化だけでなくヨガマットの中で得るものと、マットの外で得るものが、「ヨガを日常に」繋げていく楽しさになればと思います♪

#### 私の強み

- ◇ ヨガ歴 10年
- ◇ イグナイト認定講師
- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ スタジオヨギーinstitute BTC
- ◇ チェアヨガ指導者取得 他多数

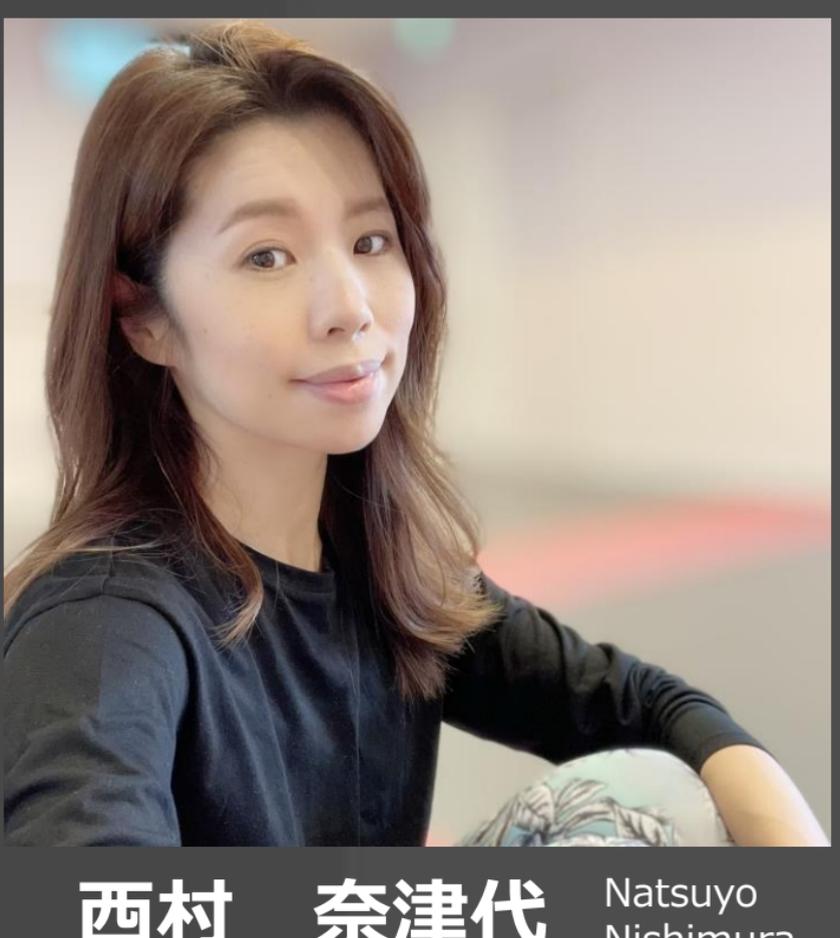
#### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

#### 店長メッセージ



ヨガのポーズはもちろん、多くの学びで得た知識で、お一人お一人に合わせて、幅広いニーズにお応えします♪



**西村 奈津代** Natsuyo Nishimura

スタジオでは聞けないことや、身体の悩みなど、じっくりと向き合いたい方にオススメです！個々の目的や体調に合わせてそれぞれのメニューをご提供いたします！

#### 私の強み

- ◇ ヨガインストラクター歴 4年
- ◇ ラクシュミーヨガ 基礎科修了
- ◇ AEAJアロマセラピーアドバイザー

#### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

#### 店長メッセージ



心地良いゆったりした動きからダイナミックな動きまで、メリハリのあるお時間をお届けします♪

