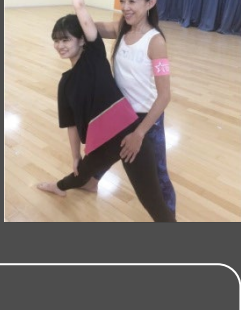
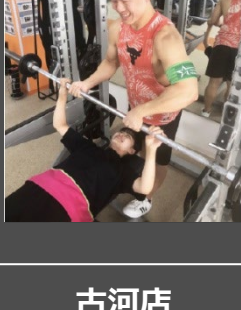
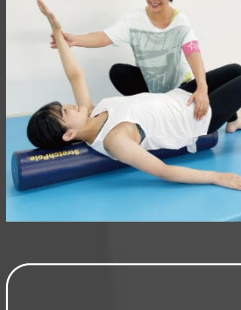




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



古河店

開催コース & トレーナー紹介

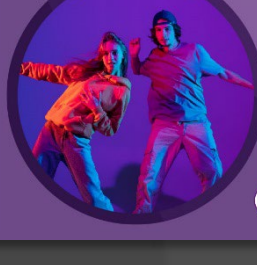


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

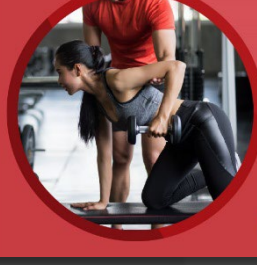


パーソナル ダンス

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

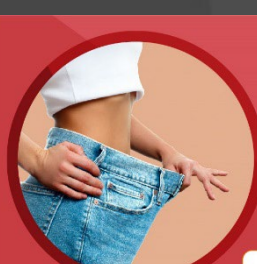


パーソナル ヨガ

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



小山 隼人

Hayato
Koyama

カッコいい身体になりたい！
健康的な身体を目指したい！
その目標、一緒に叶えませんか？
情熱をもって、全力サポートを
約束します！

私の強み

- ◇トレーナー歴 7年
- ◇トレーニング歴 5年
- ◇日本トレーニング指導者(JATI)
- ◇特技 サッカー(全国経験有)
- ◇エアロビクス歴 6年

担当可能コース

- ☆パーソナルトレーニング
- ☆パーソナルストレッチ
- ☆パーソナルダンス
(エアロビクス)



二瓶 彩花

Ayaka
Nihei

今までの様々な年代・性別の方
の身体作りをサポートしてきま
した健康でいたい！痩せたい！
と思っている方へ、的確にサ

ポートしていきます！

私の強み

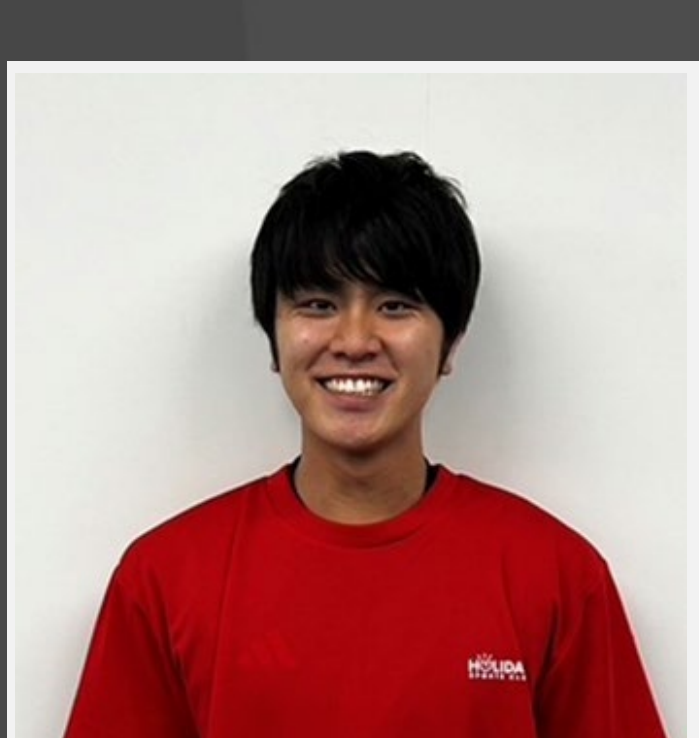
- ◇ トレーナー歴 8年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ ダイエット検定1級
- ◇ JATIトレーニング指導者

担当可能コース

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

店長メッセージ

元気No.1な二瓶と
一緒にトレーニングすれば、
『楽しく』行えます！
トレーニング・ダンスは
彼女にお任せください！



穴戸 京介

Kyousuke
Shishido

いつまでも健康な体でいたい！
理想な体をつくりたい！
様々なお悩みを全力で
サポートしていきます。

一緒に頑張りましょう！

私の強み

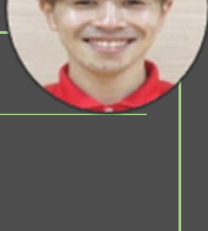
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ JATIトレーニング指導者
- ◇ 数多くのスポーツ経験あり

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ

期待の若手社員です！
ジム関係は彼にお任せ下さい！
丁寧で良い子なのでぜひ穴戸の
ストレッチを受けてみて下さい





大熊 菜月

Natsuki
Ookuma

美ボディは努力すれば
手に入れることができます。
運動から生活習慣までサポー
トし お客様の美ボディまでの
道のりをお供します。

私の強み

- ◇ 産後ダイエットトレーナー
- ◇ 産後ダイエットアドバイザー
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ NESTAシニアフィットネス
- ◇ パーソナル人気店舗No.1

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
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



自身も産後から体型を
戻すことに成功！
実体験をもとに豊富な知識で
心と身体に自信が持てるよう
サポートしてくれます。



檜原 有理

Yuri
Narahara

学生の頃からずっと続けている
ダンスの楽しさを
皆様に伝えて行きます。
カッコよく踊れるように
全力サポートします。

私の強み

- ◇ インストラクター歴 5年
- ◇ ダンス歴 10年以上
- ◇ チアダンス世界大会2度出場

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



古河店1優しい檜原です！
ダンスが苦手。
ZUMBAなどのプログラムを
うまく踊ってみたい。
どんな悩みでも親切
丁寧にサポートしてくれます



江口 寛之

Hiroyuki Eguchi

私自身、ケガから本格的にウエイトトレーニング始めました。その経験を活かし、お客様のお手伝いができるようサポートいたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ 週5回トレーニング
- ◇ フリーウェイトトレーニング
- ◇ 数多くのスポーツ経験あり

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
- ☆ 痩せる専門コース



店長メッセージ

自身も週5回トレーニングに励むトレーニング愛好家です。見た目とは真逆の優男です！丁寧で分かりやすいサポートが魅力です。



磯 悦子

Etsuko Iso

私自身がヨガに出会い、何度も救われたことがあります。そんなヨガの魅力を皆様にお伝えできるように

全力でサポートいたします。

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ 日本supヨガ協会公認インストラクター
- ◇ エアリアルヨガインストラクター

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ



店長メッセージ

磯インストラクターは親切で丁寧に何度でも相談に答えてくれます。ヨガも店舗で大人気なので是非参加してみてください！



真田 勇輝

Yuki
Sanada

筋肉は裏切らない。

あなたの頑張りを無駄にしない。

筋トレは楽しいものです！

僕と一緒に筋トレしませんか？

簡単な食事指導も行います。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 7年
- ◇ ストレッチ指導歴 7年
- ◇ ボディケア指導歴 7年
- ◇ お客様の体重を-20キロ
達成させた経験あり！

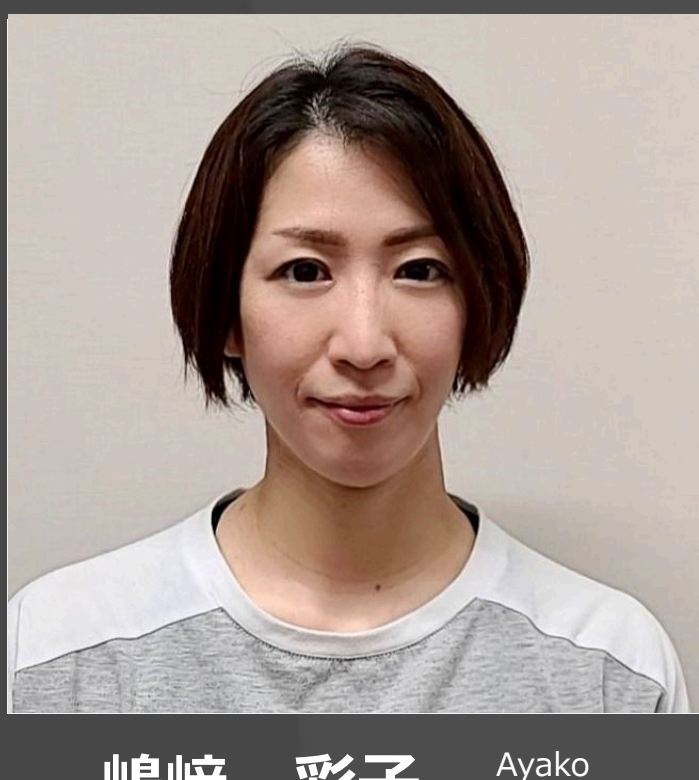
担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 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



真田はトレーニングも
しっかりしているのですが
話しも面白く知識も豊富なので
楽しみながら結果を出すことが
得意なトレーナーです！



嶋崎 彩子

Ayako
Shimazaki

ヨガを通して皆様の体の悩みや
健康で過ごしていく知恵などを
お伝えできればと思います！笑
顔で過ごせるホリデイライフを
一緒に創っていきましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ 全米ヨガライセンス
R Y T 200

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
(初心者向けヨガ可能)



店長メッセージ

誰にでも親身に寄り添い
的確なアドバイスが出来ます
ヨガを通して皆様がずっと
健康にいられるすべを
伝えてくれます！！！！

予約サイトはこちら

