



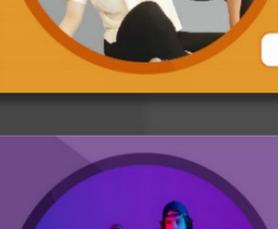
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



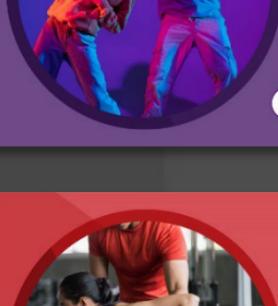
高知店

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



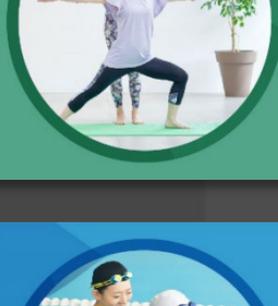
パーソナル ダンス

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 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

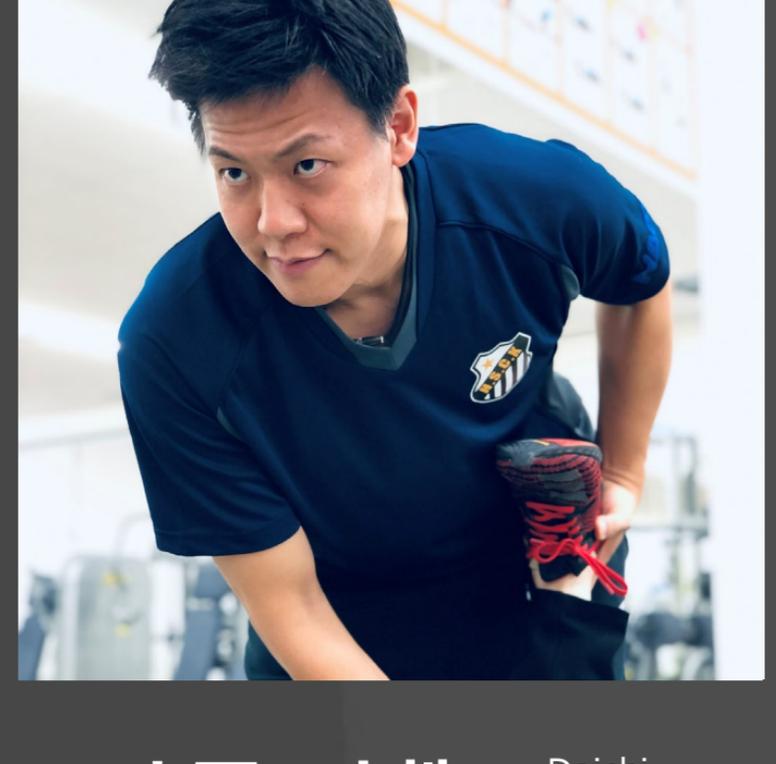
1回-12回のチケット制・回数券がお得！



料金について

Price

トレーナー紹介



山下 大地

Daichi Yamashita

これまでに数多くの方のカラダを変化させてきました。メンタル面が苦しくなってくる方が大半です。最大限に楽しく効果出るように最大限のサポートをいたします！

私の強み

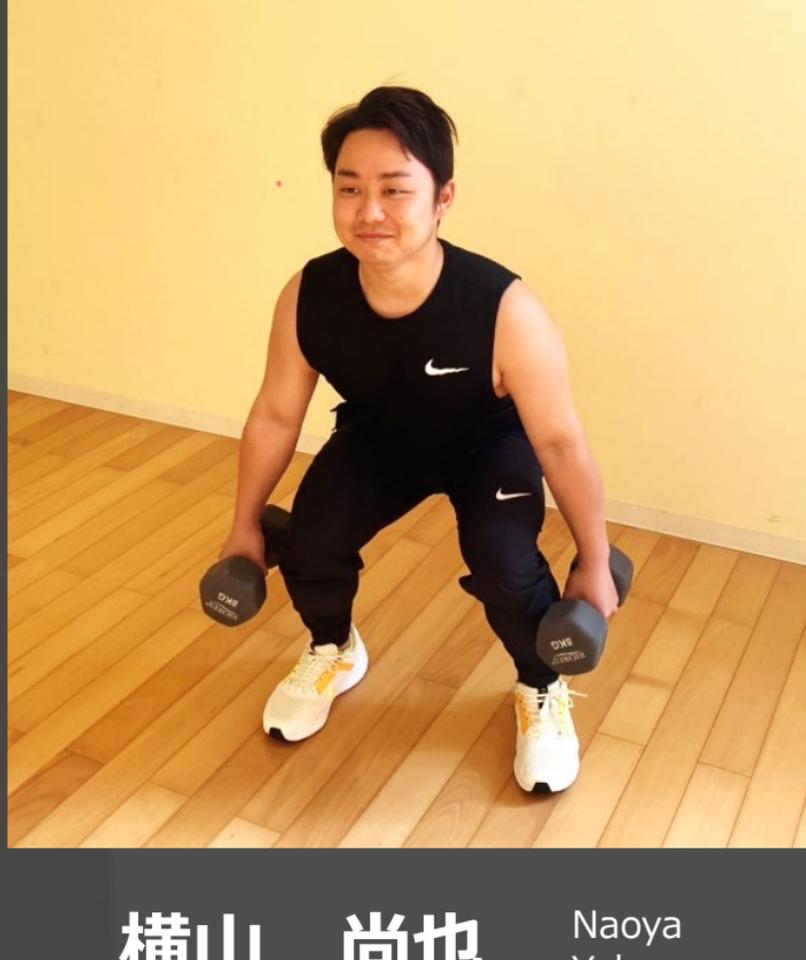
- ◇ トレーナー歴 11年
- ◇ トレーニング歴 15年
- ◇ バスケットボール全国大会出場
- ◇ 健康運動実践指導者資格
- ◇ R I S O B Oスコア 90

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
- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ

店舗担当者はダイエットに成功、毎日トレーニングしてる担当者が豊富！ぜひ、理想のカラダづくりのお手伝いをさせてください！



横山 尚也

Naoya
Yokoyama

皆様のお手伝いをし、不安、悩みを解決します！

目的に合わせたトレーニング方法

や改善方法を提供します。

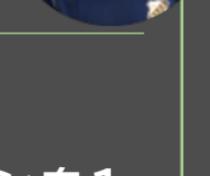
私にすべてをお任せください！

私の強み

- ◇ 中学野球高知県選抜
西日本2位
- ◇ トレーニング歴 3年
- ◇ 健康運動指導士

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

元気を与えられる存在。

カラダとモチベーションを1

つ上のステップに上げます！

野球のことなら彼に！



和田 愛

Megumi
Wada

フィットネス専門学校で首席で卒業、

その中で得た知識や経験を活かし

全力でサポートいたします！

ダンス、水泳の経験もあるので幅

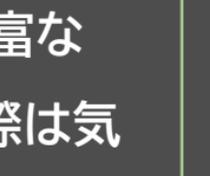
広く対応させていただきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ 水泳指導経験有
- ◇ ダンス経験 ジャズ・ロック
- ◇ サポート力！

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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナルダンス



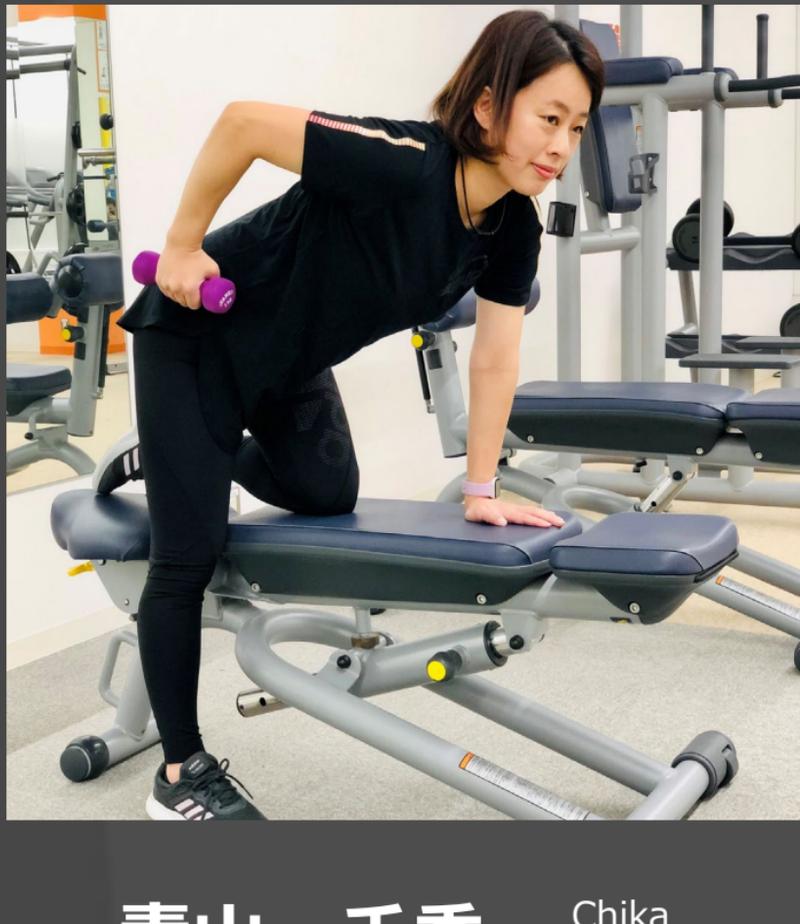
店長メッセージ

知識豊富でダンス指導や

水泳指導など経験値豊富な

担当者です。お悩みの際は気軽

に相談してみてください。



青山 千香

Chika
Aoyama

お客様の理想とする身体づくりを目指してサポートさせていただきます。健康維持&ボディを目指して一緒に身体を引き締めていきましょう

私の強み

- ◇ 女性らしい身体づくり
- ◇ 陸上競技歴 6年
- ◇ 水泳歴 13年
- ◇ フラダンス歴 10年
- ◇ トレーナー歴 4年

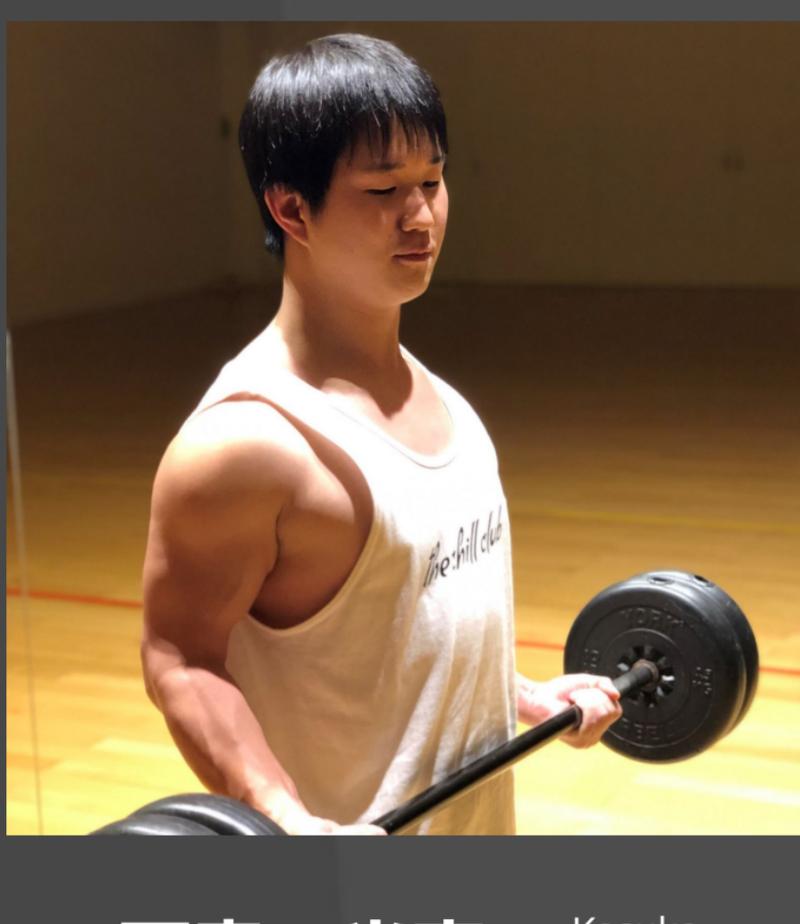
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



彼女自身、スタイル維持に力をいれており競技経験も豊富です。知識も豊富なため女性のためのカラダ作りのサポートはぜひ彼女へ



西森 光亮

Kosuke
Nishimori

私は自分自身がトレーニングによって心身ともに変えることができました。経験にて得た知識と経験を活かして皆様の目標達成に貢献したいと思います！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ パーソナル実績 Aさん (1.5ヶ月)
筋肉量+1.3kg・脂肪-6.8kg
- ◇ あなたに合うトレーニング選択

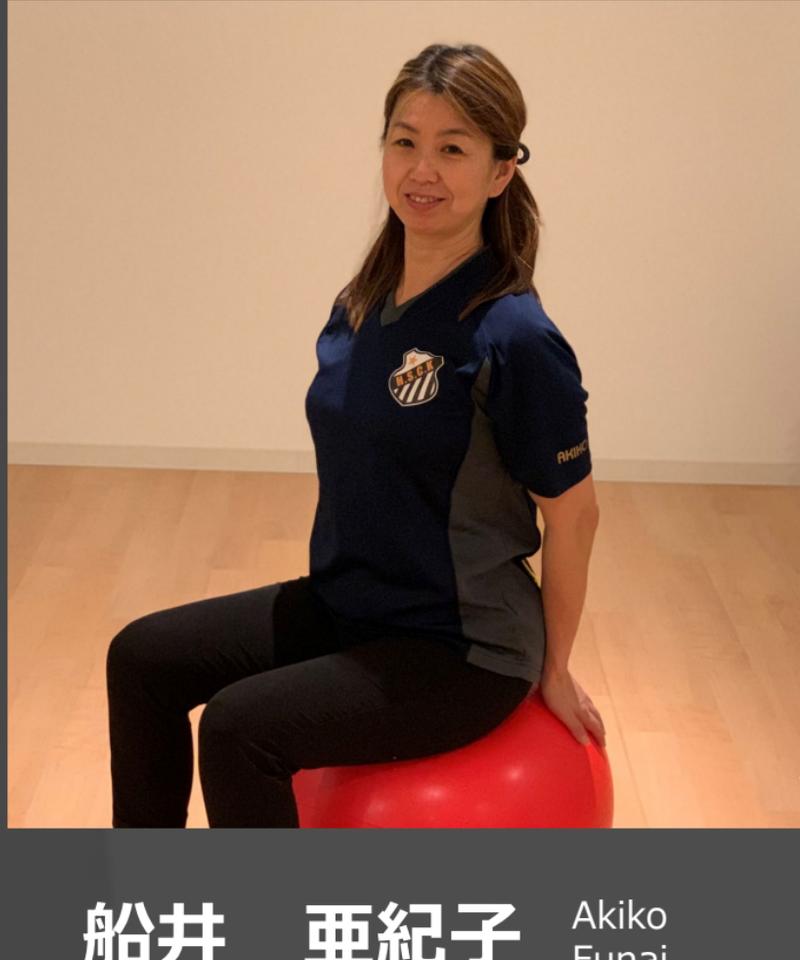
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



西森が一番カラダを変化させた担当者です。カラダが変わる過程を一番知っておりトレーニング面、食事面からサポートができます。



船井 亜紀子 Akiko Funai

健康美が大好きで、常に探求しています！外見だけではなく、内側にも意識を向けて全力でサポートしていきます♪よろしくお願ひします。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ JFIAファスティングインストラクター1級
- ◇ カラーセラピートレーナー
(色からのアプローチもできます)

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



トレーニングはもちろんそれ以外の体に関する知識が豊富で健康美を追求したいのであればこの担当で決まりです！



森澤 くみこ Kumiko Morisawa

ストレッチを中心にカラダの不調を整えます！
自分では出来ないところや気になる部分なんでも相談ください。

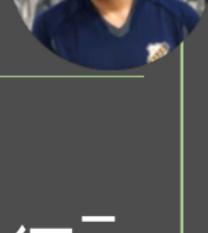
私の強み

- ◇ 筋膜リリースセラピスト
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ 姿勢改善アドバイザー
- ◇ 自身体重-9キロ

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



常に勉強をしており自身の身体の日々のトレーニングで鍛えております。ぜひ、気軽にお声掛けください。



中井 信之介 Shinnosuke Nakai

学生時代から身体を動かすことが大好きです。

皆様が楽しくトレーニングを続けていけるようやさしく丁寧にサポートさせていただきます。

私の強み

◇ベーシックインストラクター
(ストレッチポール)

◇ スポーツ医学検定 3級

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

やさしく丁寧に皆さんのために一生懸命に尽くせる担当者です。優しさNO,1の彼にちょっとした相談をもちかけてみてください。



平井 沙織 Saori Hirai

日々の生活にホリデイを！

日々の生活に健康的なカラダを！

女性らしいボディライン作りを

一緒に作って生きましょう♪

私の強み

◇ トレーナー歴 3年

◇ トレーニング歴 11年

◇ スイミング歴 5年

◇ ヨガ 6年

担当可能コース

☆ パーソナルトレーニング

☆ パーソナルヨガ

☆ パーソナルストレッチ

☆ パーソナルスイミング



店長メッセージ

店舗でのなりたいカラダの1人です！彼女自身ボディメイクには力を注いでおりますので、秘訣が気になる方は彼女にお声掛けください。



松本 大貴 Daiki Matsumoto

自分の身体で常に実体験！
得た知識をアウトプットいたします。
皆様が楽しくトレーニングを続けて
いけるように丁寧に
サポートさせていただきます。

私の強み

◇ ベストボディモデル部門

高知龍馬大会優勝！

◇ 作業療法士

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

ベストボディモデル部門チャンピオン

トレーニングのことはもちろん、食

事管理もばっちり！！

気になることはとりあえず彼にきい

てみよう♪



堀 智晶 Chiaki Hori

ヨガのことなら任してください！
健康的なカラダ、
女性らしいカラダ作り、トレーニ
ングを一緒に楽しんでいきましょ
う♪

私の強み

◇ トレーナー歴 10年

◇ ヨガトレーナー歴 8年

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

☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ

トレーナー歴はもちろんヨガトレー

ナーとしての歴も長く知識も豊富

なので細かいところまで指導でき

ます。

女性ならではの悩みも解決してく

れます！



小松 由佳 Yuka Komatsu

心も身体もハッピーに♡
皆様のお役に立ちたい！
笑顔でハートフルなクラスで、
皆様をお待ちしております。

私の強み

◇ トレーナー歴 23年

◇ ヨガトレーナー歴 18年

担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

☆ パーソナルストレッチ

☆ パーソナルダンス

店長メッセージ

高知の中でも多くのレッスン担

当お客様からの支持も高く

スキルも高いインストラクターで

す。個人レッスンを受けられる

チャンス！

ダンスからケアまで担当可能

予約サイトはこちら

