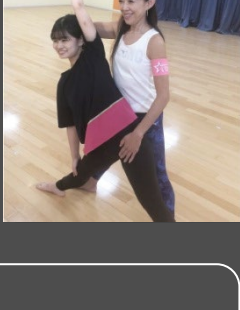
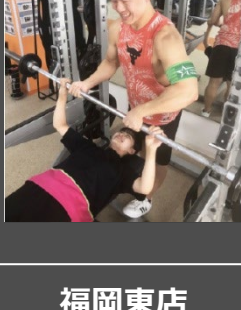
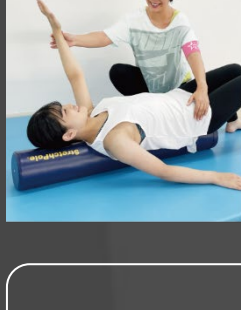




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



福岡東店

開催コース & トレーナー紹介

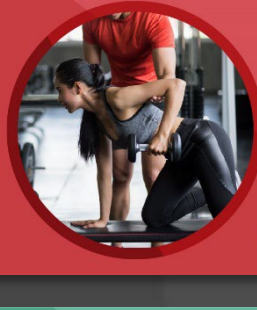


パーソナル ストレッチ

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 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 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



木下 祐樹

Yuki
Kinoshita

トレーニングに携わって20年！
これまで多くの方にトレーニングを
指導し、効果を実感していただきま
した。

「本気で自分を変えたい！」その第
一步を踏み出すサポートをします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 12年
- ◇ バスケットボール歴 13年
- ◇ RISOBOスコア84
- ◇ トレーニング検定2級
- ◇ JCCAベーシックセブン取得

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
- ☆ 痩せる専門コース



佐藤 充

Mitsuru
Sato

1人だと続かない辛いトレーニング、
見直してみませんか？私の培った
トレーニング知識をフルに使って、
楽しく効果的なトレーニングで

理想のボディを目指しましょう。

私の強み

- ◇ ハンドボール歴 6年
- ◇ 水泳歴 10年
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ 体脂肪8%
- ◇ RISOBOスコア 82

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
- ☆ パーソナスイム
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



店舗の元気印！！皆様をア
ツク、サポートいたします。自
身の経験や知識を活かし、皆
様のトレーニングを成功へ導
きます！



中山 舞

Mai
Nakayama

トレーニングは継続が大事です。
時に優しく、時に厳しく！
安心してトレーニングを続けられる
よう、皆様をサポートしていきます！

ぜひ私と一緒に頑張りましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 13年
- ◇ ダイエット検定1級
- ◇ 食生活アドバイザー2級
- ◇ AFFA ヨガ

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



明るく元気に前向きに皆様を
サポートいたします！
楽しくトレーニングしたいな
～という方は、是非ご指名
を！



中山 優作

Yusaku
Nakayama

あなたのカラダに関する悩み事、
ぜひ1度ご相談ください！
あなたの「なりたい」を叶えます！
それが我々の使命です。

一緒に頑張りましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 14年
- ◇ JCCAベーシックインストラクター
- ◇ JCCAアドバンスドトレーナー
- ◇ トレーニング検定2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
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



筋トレ・ダイエット・カラダの
不調改善のスペシャリスト！
いつでも優しく、丁寧に
分かりやすく、皆様の
運動をサポートします！



脇原 祐美

Yumi
Wakihara

丁寧な指導を心がけ、1人1人の
カラダの状態に合わせたヨガを
ご提供いたします！

「人生100年時代」！
共に目指していきましょう！

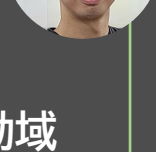
私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ メディカルヨガインストラクター
- ◇ クリニカルアロマインストラクター
- ◇ 心理カウンセラー
- ◇ アナトミック骨盤矯正ヨガ
- ◇ ヴィンヤサヨガTTC修了
- ◇ トレーニング検定3級

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



体質や柔軟性、体格や可動域
などは人それぞれです。
それぞれの特性を見抜き、
個人に合ったアプローチを
かけていきます！



TOMOKO

痩せる！引き締める！
筋力、体力、体幹をつける！
目標に向け、個人の体力やペース
に合わせてトレーニングしていきます！
楽しみながら一緒に達成しましょう！

私の強み

- ◇ RYT500取得
- ◇ 小顔セルフヨガ指導者
- ◇ 産後フィットネス
インストラクター
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ トレーナー歴 6年

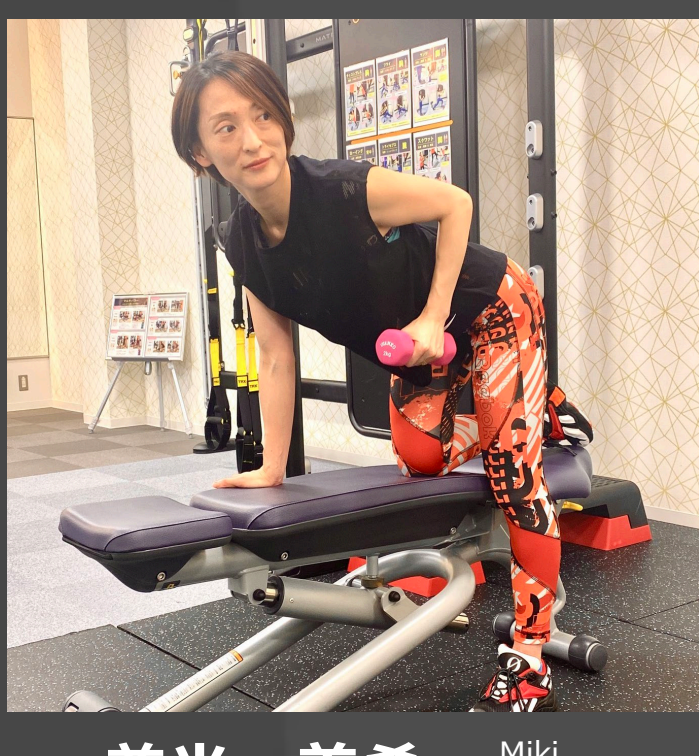
担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



ヨガ以外に、体幹を引き締める
プログラムも担当しており、
まさに身体の事を知り尽くした
インストラクターです！



兼光 美希

Miki
Kanemitu

日々 トレーニングに励み、理想的
なボディを目指しています。
継続するとカラダは変化します！
一緒に理想的なボディを目指して
頑張っていきましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ トレーニング歴 11年
- ◇ 水泳歴 28年
- ◇ 体脂肪18.9%

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルスイム
- ☆ 痩せる専門

店長メッセージ



自身の経験や知識を伝授し
ます！女性が気になるダイ
エットやボディメイクなど
様々の悩みを解消いたしま
す。

予約サイトはこちら

