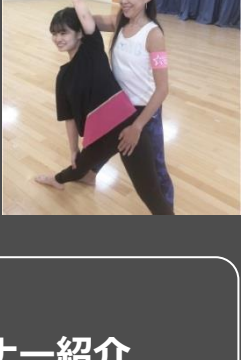




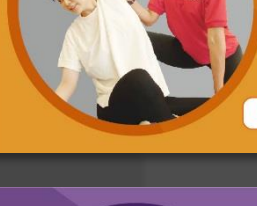
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



青森店

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-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



藪田 孝太

Kota Yabuta

様々な方へのご案内を行ってきた
トレーナー歴10年の経験を活かし、
お客様の目標達成に向けての
サポートをいたします。

ご相談は私にお任せください！！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ 陸上競技歴 10年(5000m)
- ◇ 保健体育免許取得
- ◇ 健康運動実践指導者

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



副店長 **石岡 直大** Ishioka Naohiro

学生時代からトレーニング・栄養学など勉強してきました！

目的に合ったトレーニングを提供し、皆様が一緒に頑張れるようサポート致します！

私の強み

- ◇日本トレーニング指導者協会認定
JATI-ATI
- ◇健康・体力づくり事業財団認定
健康運動実践指導士
- ◇NSCAジャパン認定
トレーニング検定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
- ☆ 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

知識の量が豊富で、専門的なトレーニングの事まで何でも知っています！

石岡とトレーニングをして身体を変化させましょう！





田中 絵美

Emi
Tanaka

私自身、定期的にトレーニングに励み、身体の変化を感じています。
お昼時間帯や女性の皆様のお役立てできるよう、現在資格取得にむけて勉強中です！

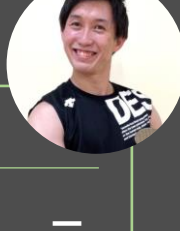
私の強み

- ◇ トレーニング歴 2年
- ◇ 筋トレインストラクター (JIA)
- トレーニングサポーター (JLESA)
- ダイエットアドバイザー (JLESA)
- シェイプアップインストラクター (JIA)

資格取得

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



店長メッセージ

田中自身、定期的にトレーニングに取り組んでおります。
特に女性の方におススメ！
相談するなら、この担当です！



サウスワース 泰生

Taisei
Southworth

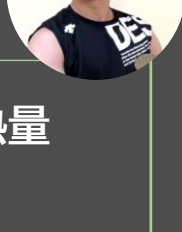
自身、ダイエットを目的に短期間で
-15kgに成功しました。
普段からトレーニングに励み、豊富な経験と知識を活かしながら皆様をサポートしていきます！

私の強み

- ◇ 青森県パワーリフティング大会
ジュニア74kg級 県記録保持者
- ※BIG3「トータル500kgオーバー」
- ◇ 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
- ☆ パーソナルスイミング



店長メッセージ

トレーニングに対する熱量
店舗一！！
知識も豊富な担当です。
本気で体を変えたい方、
おススメです！



森 亜矢子

Ayako
Mori

ヨガ、パワーヨガ等のレッスンを
17年担当しています。

お客様1人1人のご要望にお応えし、

満足のいただけるレッスンを提供
いたします。

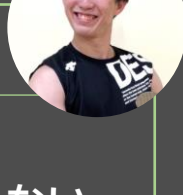
私の強み

- ◇ トレーニング歴 17年
- ◇ R I S O B Oスコア 81
- ◇ R Y T 5 0 0
- ◇ ハタヨガ、ボウスプリングヨガ、
パワーヨガ等、多くの資格を習得

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



実力、人気ともに申し分ない

担当者です。

ヨガに関して、もっと知りたい、

もっと深めたい方。

オススメです！！



畑井 佐和子

Hatai
Sawako

自身でも教室を行っており、
19年の指導歴があります。

体を動かす楽しさをお伝えし、
楽しみながら効果を感じていただ
けるようにサポートいたします。

私の強み

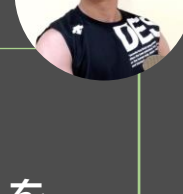
- ◇ ジャズダンス歴 29年
- ◇ ヒップホップ、ベリーダンス、K-POP等、
様々なジャンルのダンスを習得

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



様々なジャンルのダンスを

習得し、経験豊富な担当です。

楽しみながら効果を感じたい

と考える方。

ぜひ、ご相談ください。



長内 歩美

Osanai
Ayumi

ヨガを学ぶことで知識を深めました。私自身もカラダが硬い方でしたが、ストレッチの重要性を知り、普段からストレッチを実践しています。経験を活かしてご提案をします。

私の強み

- ◇RYT 200（取得中）
- ◇骨盤ヨガ
- ◇マタニティ・シニアヨガ
- ◇リストラティブヨガ

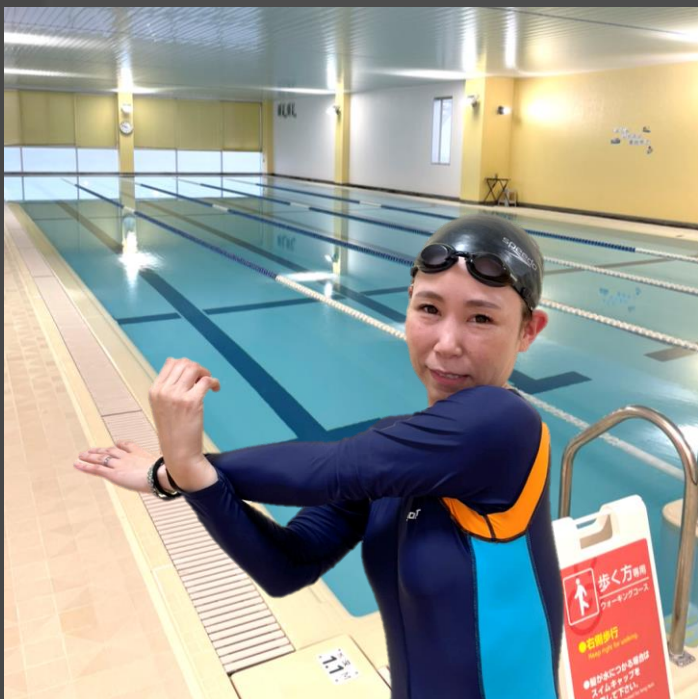
担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



プログラム担当、ヨガを学ぶことで伝え方や人体の構造についての学びを深めています。女性の方にオススメな担当です。



蝦名 美子

Ebina
Yoshiko

学生時代水泳経験があり、その後
社会にでてからキッズスイミングで
の指導経験が2年あります。
経験を活かし、皆様の目標達成が
出来るようにサポートいたします。

私の強み

- ◇水泳歴 6年
- ◇県大会 出場経験あり
- ◇キッズスイミング指導歴 2年

担当可能コース

- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ



水泳歴、スイミングレッスンの
指導歴があります。
丁寧な指導で、スイミングを
始めたいと考えている方にも
オススメです！



吉田 なみ

Nami
Yoshida

休息のためのリラックスヨガから、高強度の筋トレヨガ、セルフケアとしてのストレッチまで、対応可能です。
お客様の運動がもっと楽しくものへと
なるようにお手伝いさせていただきます。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ RYT200
- ◇ アシュタンガヨガ 5年
ティーチャートレーニング 修了

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



普段からヨガを通してお客様の
サポートしており、経験、
知識ともに豊富な担当です。
健康に、安全にトレーニング
したい方におススメです！

予約サイトはこちら

