



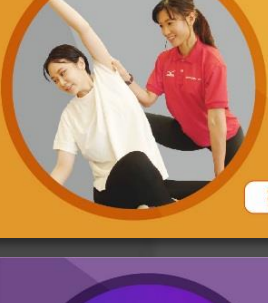
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



岡山店

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

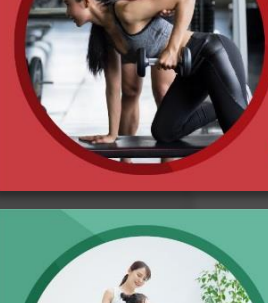


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

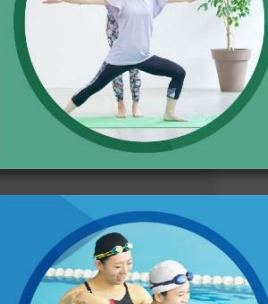


パーソナル トレーニング

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

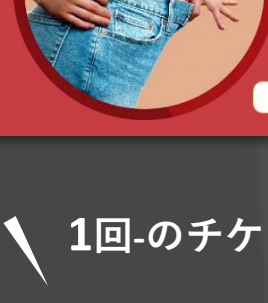


パーソナル スイミング

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



磯村 恭介

Kyosuke
Isomura

ダイエットや筋量アップ、ボディケアなど、様々なお客様サポートを行ってきました。初めての方にも、わかりやすく、丁寧にご案内させていただきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 16年
- ◇ NSCA-CPT取得
- ◇ 日本コアコンディショニング協会
ベーシックセブン修了
- ◇ リズムトレーニングディヒューザー

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



磯村 友紀

Yuki
Isomura

元気と笑顔と運動で、
皆様の身体のお悩みを楽しく解消
していきたいです！

特に女性のダイエットやボディメイ
クが得意分野です。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 13年
- ◇ ダイエットインストラクター
- ◇ ボディメイクインストラクター
- ◇ AFAA YOGA
- ◇ FATBURN EXTREME™

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



持ち前の明るさで、
メンタル面もバックアップ！
豊富な知識と経験で、
皆様の願いや目標を叶えて
いきます！



西嶋 恭平

Kyohei
Nishijima

カラダが変わるワクワク、ドキドキ
を味わってみませんか？

やるからには全力でカラダを変え
ていきましょう！そのために、一生懸
命皆様をサポートしていきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ メニュー作成200件以上
- ◇ 得意なスポーツ:バスケット

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



スポーツクラブでのアルバイト
をきっかけに、トレーナーと
しても活躍中！
若さ溢れる元気サポーターで
す！



八木 千尋

Chihiro
Yagi

健康づくりの楽しさを感じていただけるように、全力でサポートします！
得意分野はダンスです。

音楽を使ってわたしと一緒にカラダを動かしてみませんか？

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ 新体操 8年
- ◇ カラーガード(マーチング)歴 7年
- ◇ インストラクター歴 4年
- ◇ ダンスのことなら基礎から応用まで

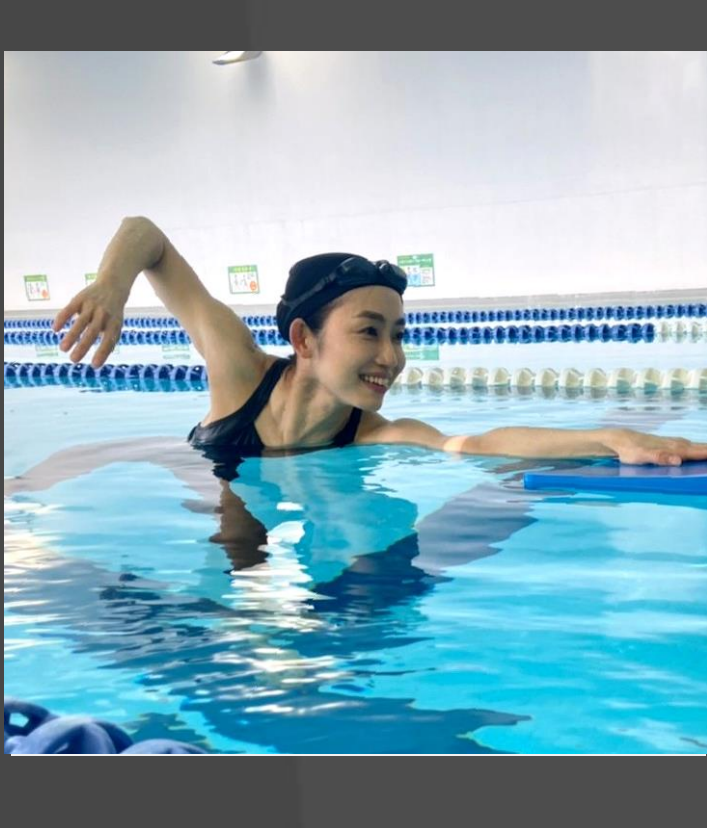
担当可能コース

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

店長メッセージ



マーチングでは全国大会で最優秀賞を獲得ほどの実績があります。楽しく!明るく!!そして元気が欲しい!という方にピッタリの担当者です!



大倉 あゆみ

Ayumi
Ookura

小学生の頃から選手コースにて水泳を行ってきました。
カラダを動かすことが大好きです。

泳げるようになることで、泳ぎの楽しさをお伝えします!

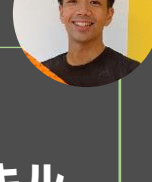
私の強み

- ◇ 水泳歴 10年
- ◇ トレーナー歴3年
- ◇ 介護福祉士
- ◇ JADPピラティスインストラクター

担当可能コース

- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ



優しさNo.1!
丁寧に優しく、泳ぎのスキル、楽しさをお伝えします。
少人数レッスンにおいても、泳ぎが改善された方多数!



福田 智美

Tomomi
Fukuda

様々なプログラムに関わってきましたが、その度に感じるのは「身体の動かし方って大事!」ということ。

正しい知識を身につけながら、楽しく健康づくりしましょう。

私の強み

- ◇ PHIピラティスインストラクター
- ◇ ブレーシングヨーガインストラクター
- ◇ Mossa Group Centergy
- ◇ AFFA MAT SCIENCE

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
(ピラティス専門)

店長メッセージ



抜群の知識と豊富な経験有
安心してオススメできます。
お客様の身体に親身に向き
合ってくれるのでスタジオでの
ピラティスも非常に人気です。



穴倉 直樹

Naoki
Shishikura

運動をするということは、
人生を豊かにするための第一歩。

あなたのカラダを、そして人生を

変える一歩を手助けします!

お任せください!

私の強み

- ◇ 整体ボディケアセラピスト
- ◇ リラクゼーション整体ボディケアセラピスト
- ◇ スポーツ整体ボディケアセラピスト
- ◇ JATI-ATI
- ◇ AFAA-PC

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
(整体)

店長メッセージ



スポーツクラブ社員から、フ
リーインストラクターへ独立
した実力者。現在は整体師と
しても活躍中。豊富な知識が
あり、安心して任せられます!



箕岡 恭子

Kyoko
Minooka

私自身もカラダに悩みがあり、今があります。一緒に肩こり改善、腰痛改善に取り組んでみませんか？いつまでも元気に動ける身体を一緒に作っていきましょう。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ トレーナー歴2年
- ◇ 少人数レッスンも担当しています。
- ◇ トランポリンやピラティスなども趣味で行っています。

担当可能コース

☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ

常に向上心、探求心をもち、勉強熱心な努力家です。少人数レッスンも多く担当しており、サポートしながら色々な豆知識もお届けします！



予約サイトはこちら

