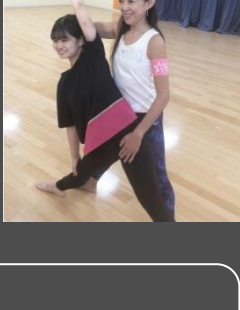
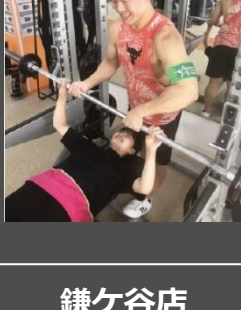




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



鎌ヶ谷店

開催コース & トレーナー紹介

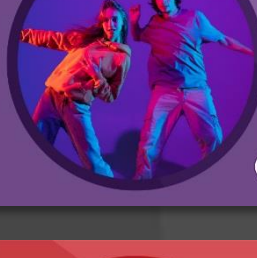


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

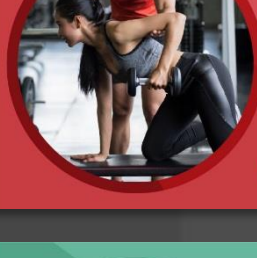


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

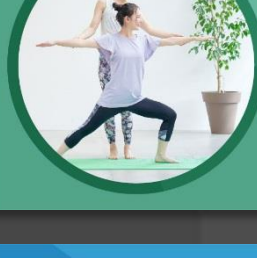


パーソナル トレーニング

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



水上 久和

Hisakazu
Mizukami

学生時代は野球に明け暮れる日々を過ごし、社会人になってからも「体づくり」について勉強しております。資格や経験を活かし、皆様に効果を出すサポートをします！

私の強み

- ◇ 日本ストレッチング協会
ストレッチングトレーナーパートナー
- ◇ JCCA公認
ベーシックトレーナー
- ◇ スポーツ栄養プランナー

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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース



高橋 歩

Takahashi
Ayumi

自身の身体を今よりもさらに上昇！
筋力トレーニングを行うと必ず身体
に効果が出ます！つまりレベルアッ
プです！歳と比例し低下する肉体を
僕と一緒に上昇していきましょう！

私の強み

- ◇ ボディメイクインストラクター
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ 体脂肪 6%
- ◇ バスケットボール歴 15年
- ◇ RISOBOスコア 89点

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



人柄が温かく、親身になって
相談に乗ってくれます。
優しく目標実現をサポート！
続けられるか自信がない方
こそ高橋に！！



山田 礼昇

Yamada
Reno

私が減量していく中で人から
「痩せたね！」「前見た時より細くなっ
てる！」それが僕のモチベーションです。
ぜひ皆さんにも痩せて良かったと思え
るような食事、トレーニングメニューを
考え提供していきます！

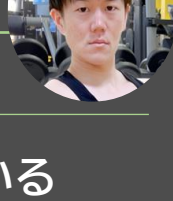
私の強み

- ◇ 柔道歴 10年
- ◇ RISOBO 89点
- ◇ ベンチプレス Max150kg

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



現役で競技を続けている
知識豊富なトレーナーです。
飛躍的に筋肉量を増やし
たい方は山田を！ユーモアに
溢れ、楽しく続けられます！



竹澤 祥恵

Yoshie
Takezawa

歳を重ねるごとに「代謝の悪さ」等

を感じていませんか？

皆様の悩みに寄り添った

アドバイス、サポートを心掛けます。

一緒に頑張りましょう！

私の強み

◇ アスリート栄養管理アドバイザー

◇ 1年で腹囲 -6cmの実績

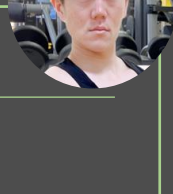
◇ これまでに70件以上の

メニュー作成を担当

担当可能コース

☆ パーソナルトレーニング

☆ 痩せる専門コース



店長メッセージ

今回担当するにあたり
新たな資格を取得するなど、
意欲的なスタッフです。

これまでも多くのメニュー
作成も担当しております。

石黒 梢

Kozue
Ishiguro

高校生の部活動からシニアのリハビ

リまで幅広く指導した経験をもとに

皆様のなりたい身体に向かってサ

ポートさせていただきます。

身体の不調でお悩みの方も気軽にご

相談ください。

私の強み

◇ スポーツ栄養プランナー

◇ これまでに80件以上の

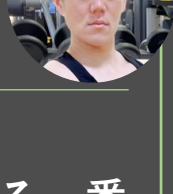
メニュー作成を担当

◇ JCCA公認ベーシックトレーナー

担当可能コース

☆ パーソナルトレーニング

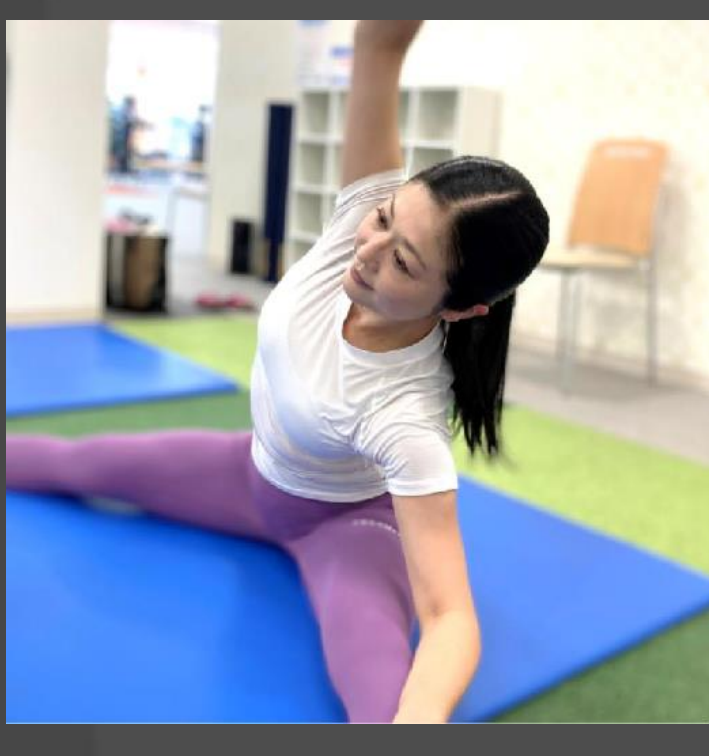
☆ 痩せる専門コース



店長メッセージ

お客様のために行動する一番
のスタッフです。きっと皆様の

悩みや目標も丁寧に聞き入
れ、様々なアドバイスやサポー
トをしてくれます。



加古 祥子

Kako
Syouko

運動することを習慣化し、
トレーニングを継続、挑戦意欲高く
日々健康に過ごせる事、心も身体
も健康的に。目標達成を全力で
サポートさせていただきます。

私の強み

- ◇ トレーニング歴
- ◇ バレトンインストラクター
- ◇ ピラティスインストラクター

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



身体の動かし方や姿勢がとても
良く、自身でもトレーニングや
ボディメンテナンスを行って
いるのがわかるほど
です。お勧めする担当者です。



富田 幸江

Tomita
Sachie

キレイでいたいという気持ちを
サポートしていきたいと思います。
正しいトレーニング法と健康的な食
事指導で人生をより豊かに、明るく
なるようお手伝いします！

私の強み

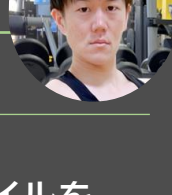
- ◇ これまでに50件以上の
メニュー作成を担当
- ◇ JCCA公認ベーシックトレーナー
- ◇ 自身のウエスト59cm

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



女性から憧れられるスタイルを
常に維持し続けています。
自身がボディメイクで心掛けて
いることをもとに、確かな成果
を提供します。



中島 宏滋

Nakajima
Hiroshi

様々な運動指導をしてきました。
ダンスはもちろん、スノーボードや
器械体操の指導経験があります。
様々な視点から分かりやすく、伝え
ていきます。一緒に頑張りましょう。

私の強み

- ◇ エアロビックダンスエクササイズ
インストラクター
- ◇ JSBA公認スノーボード
バッジテスト1級
- ◇ ダンス歴 5年

担当可能コース

☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



分かりやすく、丁寧かつ面白
く、楽しいプログラムを実施
してくれています。中島と共
にダンスの基礎の“き”から
学び、カッコよく踊りましょう



横溝 恵子

Yokomizo
Keiko

ヨガは深い呼吸と全身を使って
ポーズを取っていく身体と心の
トレーニングです。身体の奥のイン
ナーマッスルを鍛え内臓を活性化
させて体内環境を整えましょう。

私の強み

- ◇ RYS200
(全米ヨガアライアンス200)
ハタヨガ・陰ヨガ・骨盤ヨガ等
- ◇ アナトミック骨盤ヨガ

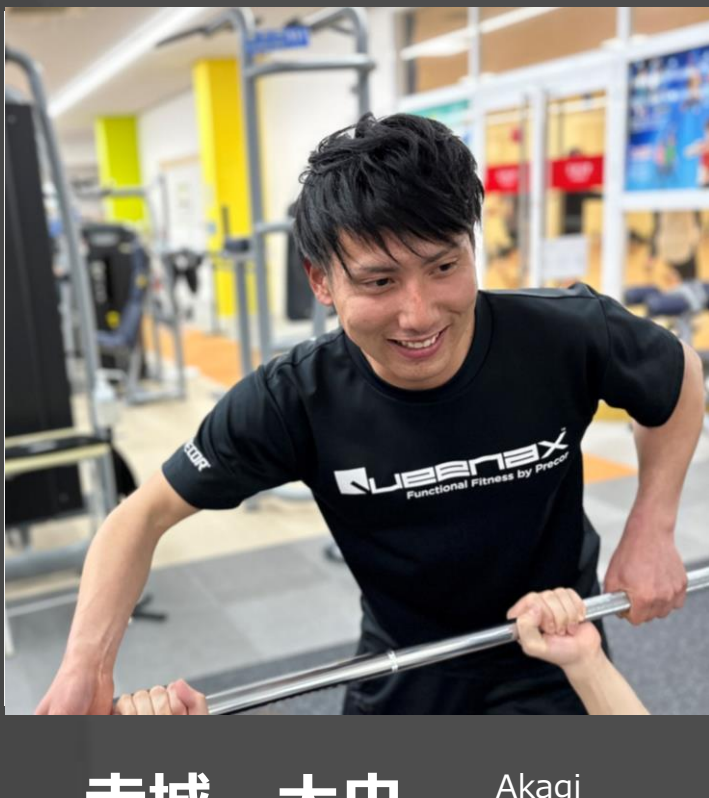
担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



オープン時からヨガー本で、
担当してくださっています。
身体の動かし方や、手の向き
など細かい部分を横溝とおこ
なってみませんか？



赤城 大史

Akagi
Taishi

綺麗な姿勢、引き締まった

身体になりたい。

このようなお悩みはございませんか？

赤城が楽しく継続できるトレーニング

をご提供いたします！

私の強み

- ◇ 資格「NSCA-CPT」
- ◇ パーソナルトレーナー協会
認定トレーナー
- ◇ 肥満予防健康管理士

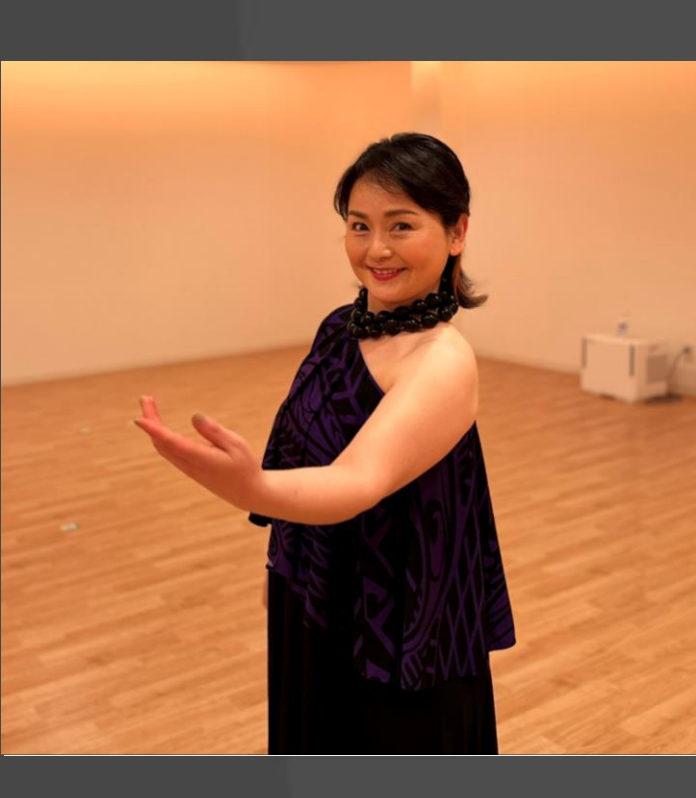
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



今までに100件以上の
パーソナルトレーニングを
担当してきた、経験豊富な
トレーナーです。赤城に
何でも相談してください！



梁川 広子

Yanagawa
Hiroko

フラのステップや、ハンドモーショ
ンは、ご自身の身体と向き合う大切
な時間となります。フラに初めて出
会う方！美しい姿勢を目指す方！

スタジオで、お待ちしております。

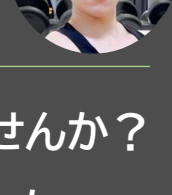
私の強み

- ◇ 某テーマパークにてダンサーとして、
ステージショー、パレード等に、出演。
- ◇ 現在、海浜幕張、松戸にて、
運動指導員、フラインストラクターとして
活動中

担当可能コース

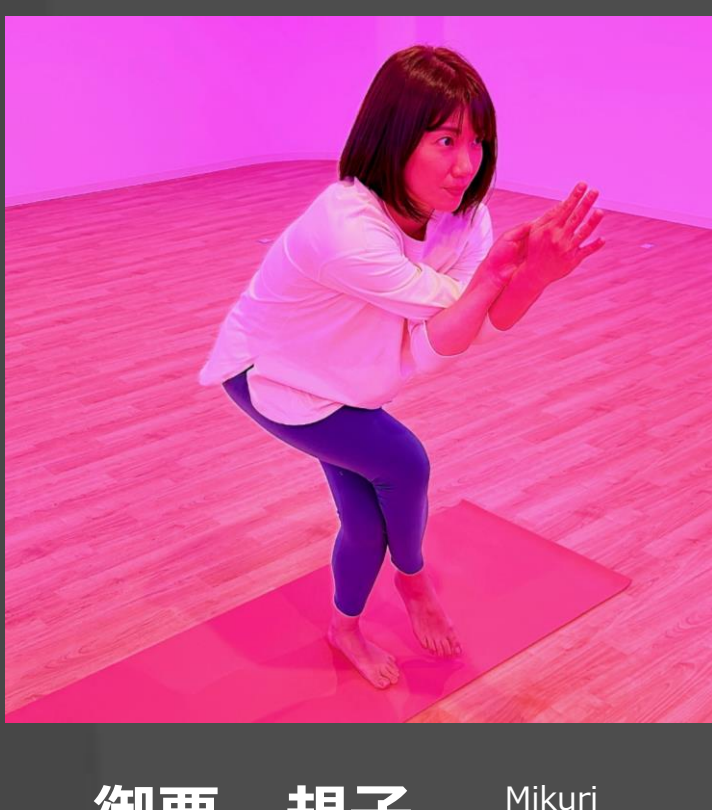
- ☆ パーソナルダンス
(フラダンス)

店長メッセージ



大人の習い事始めませんか？
フラダンス初心者の方も
大歓迎！梁川が手取り足取り
教えます。

特別な時間をホリデーで！



御栗 規子

Mikuri
Noriko

ライフステージによって様々な体の悩みは出てきますが、その度に私はヨガに助けられています。

皆様のそのような局面もヨガを通して一緒に乗り越えられたらと思います。

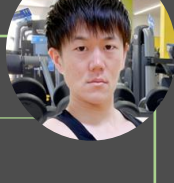
私の強み

- ◇ RYT200
- ◇ 骨盤ヨガ認定指導者
- ◇ シニアヨガ認定指導者

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ポーズへの導き方が丁寧でわかりやすいです。クライアントをよく観察し、改善点を適切に伝えてくれます！



千原 文則

Chihara
Fuminori

筋トレは、小さな事の積み重ねが、やがて、大きな体の変化として現れます。前回より一目盛り上げた、一回多く上げたが、体を変えて、私と心を変えていきましょう！

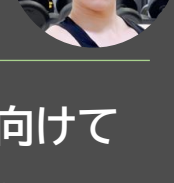
私の強み

- ◇ 資格「NSCA-CPT」

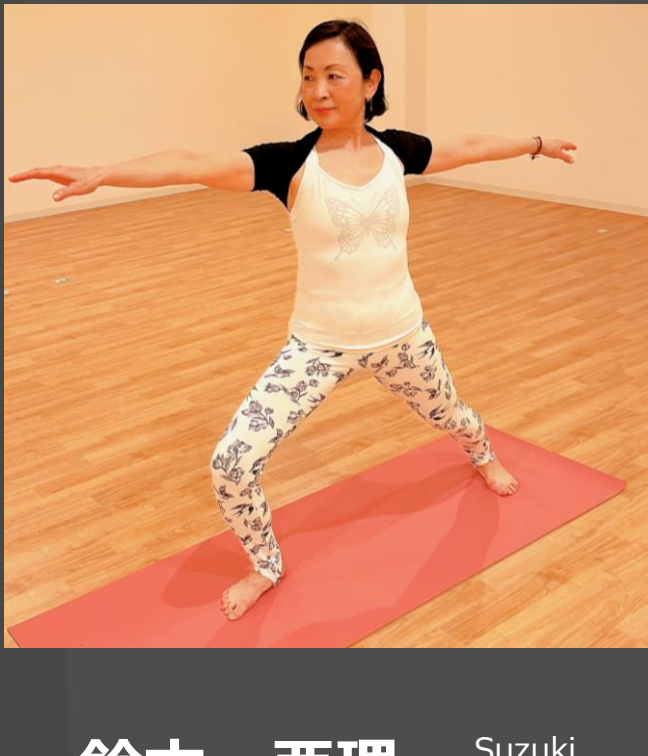
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



千原自身、大会出場に向けて日々トレーニングに励んでいます！“体の変え方”について自身の経験を元に熟知していますのでオススメです。



鈴木 亜理

Suzuki
Ari

ヨガを続けることで、体内が少しずつ動いていく。病を乗り越えて行ける。身体だけでなく心も整っていく。

私はヨガを続ける事で、今笑顔で

毎日を過ごしています！

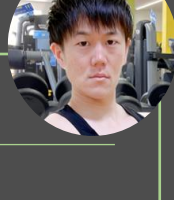
私の強み

- ◇ ヨガインストラクターの資格認定修了
- ◇ テンセグリティー・ヨガ認定
- ◇ yoga 4cancer 癌サバイバーの
為のヨガインストラクター認定
- ◇ 船橋市シルバー体操初級指導員認定

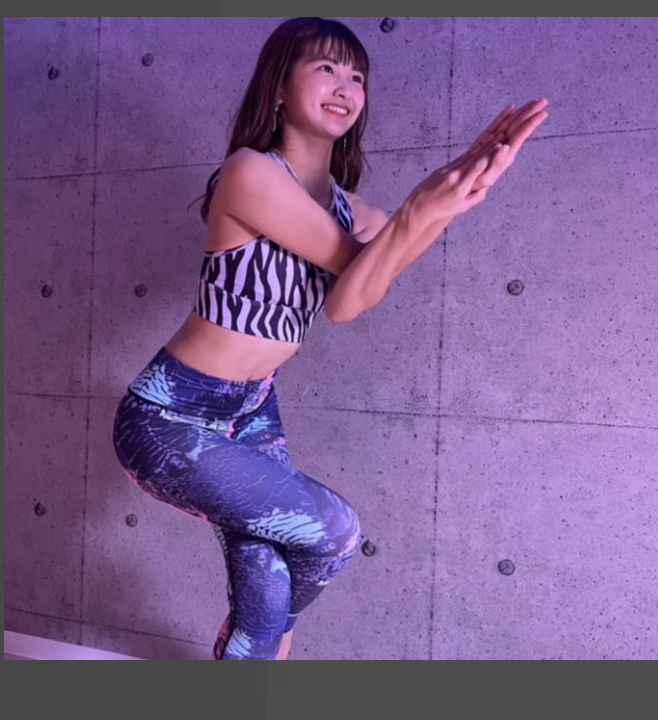
担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



鈴木自身、体調を崩したことをきっかけにヨガを始め、資格等を取得しました。経験のある鈴木だからこそ女性の悩みに親身になれます！



松崎 夏鈴

Matsuzaki
Karin

ダンス歴15年、ダンスのことならお任せください。ZUMBA®、HIPHOP、JAZZ、チアダンス、どのジャンルでも基礎から細かくお

伝えしていきます。皆様のかっこいい部分を引き出します♪

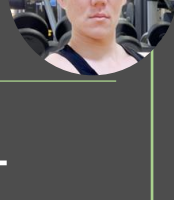
私の強み

- ◇ 全国高等学校ダンスドリル
選手権大会リリカル部門全国1位
- ◇ 全日本チアダンス選手権大会4位
- ◇ エイベックスダンスマスター
選抜チーム選出経験あり

担当可能コース

☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



ホリデイ自慢のダンサーです！ダンス経歴に申し分なし！人柄も明るく一緒にいるだけで元氣がもらえます。

予約サイトはこちら

