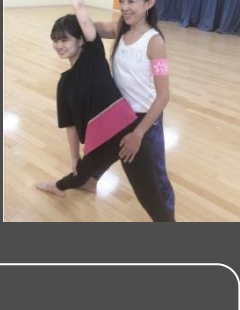
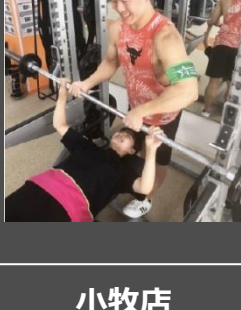




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



小牧店

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



竹下 晃司 Koji Takeshita

減量をはじめ、様々な分野において
目標達成した方多数！個々にあっ
たトレーニングをご提案 致します。

1人でなかなかトレーニングが続かな
いという方に等にオススメです。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 13年
- ◇ TOEIC 700点 英会話可能
- ◇ コンディショニング指導13年
- ◇ 水泳指導歴13年
- ◇ 4泳法習得

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルスイミング



安井 晴琉 Haru Yasui

自分自身、体をボディメイクし
お腹は6パックに割れています。
経験談も取り入れながら運動
食事 のバランスで綺麗な身体の
ラインの作り方を伝授致します。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴5年
- ◇ 体脂肪率9.7%

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

身体のボディラインの作り方には定評があります。相談もしやすいので気軽にご相談下さい。親身になって一緒に進めていきます。



峯 和香奈 Wakana Mine

空手を18年行い、体重の減量に
必要なこと、増量になる原因など
考え ながら日々体調管理をしてき
ました。経験を活かし、皆様の
サポートをさせていただきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴20年
- ◇ 空手初段

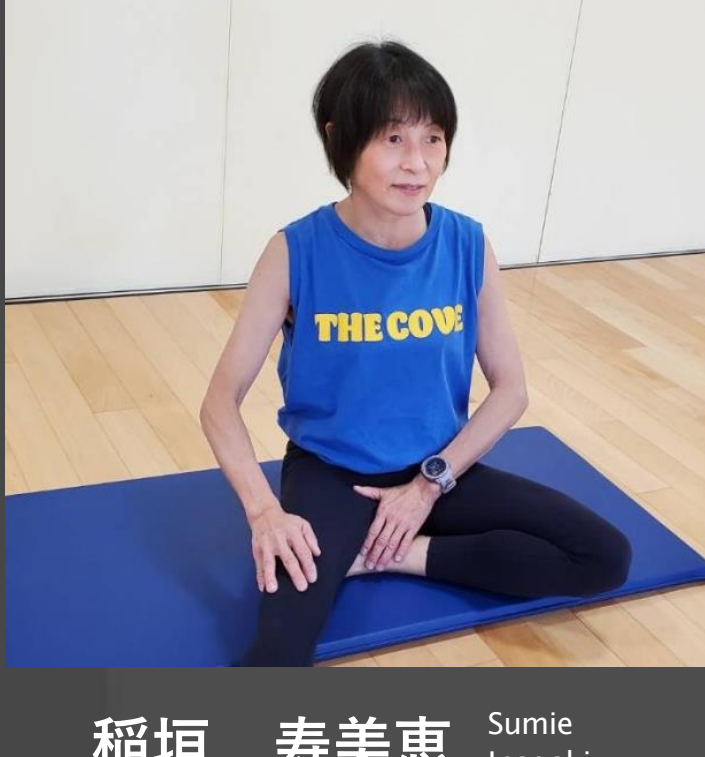
担当可能コース

- ☆ 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

空手で培ったトレーニングを
もとに体幹周りを中心に様々な
アドバイスをさせていただきます。
気になったことはお気軽にご相談下さい。



稲垣 寿美恵 Sumie Inagaki

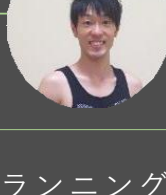
身体のケア、メンテナンスはとても重要です。過去に怪我をしたことがあるからこそ寄り添ってサポート致します。歩き方、ランニングの仕方ヨガなどもお気軽にご相談ください。

私の強み

- ◇ ヨガ歴 20年
- ◇ 24時間走世界選手権
2004年、2006年 世界1位

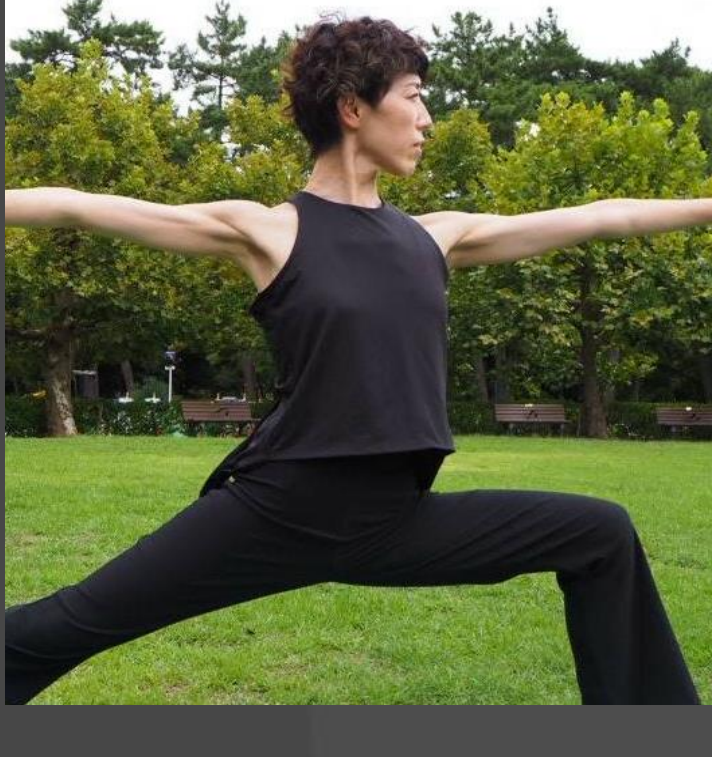
担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルヨガ



店長メッセージ

ウォーキング、ジョギング、ランニングのことなら世界選手権1位の稲垣が分かりやすくご案内します。ボディケアの事も経験談を踏まえながらご案内しますのでお気軽にご相談ください。



大井 みゆき Miyuki Ooi

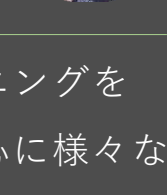
ヨガ、ダンスをご自身のペースにあった方法でゆっくりとご案内しています。客観的にみることでご自身では気付けない所を積極的にアドバイスしていきます。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴20年
- ◇ 空手初段

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

空手で培ったトレーニングをもとに体幹周りを中心に様々なアドバイスをさせていただきます。気になったことはお気軽にご相談下さい。



高木 晶菜

Akina
Takagi

1年で15kgの減量成功しました。
トレーニングに必要なノウハウを
お伝えし、心が折れそうになった
際もメンタル面からあたたかく
皆様を全力でサポート致します！

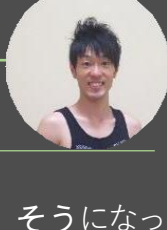
私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 2年
- ◇ 自分自身15kg減量成功

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



ダイエット経験から心が折れ そうになっ
た時も丁寧にサポートしてくれますので、
ご安心ください。自分の体験談をもとに同じ
目線になってサポートしてくれますよ。



沖恵 玲皇

Reo
Okie

水泳の事ならお任せ下さい。
初めての方から上級の方まで、
一つ一つポイントをおさえれば、
目標に近づきます。お悩みの方は
ご気軽にご相談下さい。

私の強み

- ◇ 4泳法取得
- ◇ 水泳歴15年
- ◇ 指導経験5年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ



水泳のスペシャリストです。過去にも多
数の指導を行い多くの方が目標を達成
しております。水泳のことで困ったらぜ
ひ沖恵まで♪

