



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



### 岐阜店

#### 開催コース & トレーナー紹介

##### 筋トレ特化コース

美しいボディライン・たくましい胸板 / 背中、骨密度UP、血圧の安定など、目的に応じた内容の筋トレメニュー&サポート！

- ・フリーウエイト

##### 痩せる専門コース

痩せて、くびれ復活！姿勢改善！お腹凹む！数値改善！など、運動と食生活のサポートであなたの「痩せたい」を叶えます！

- ・4,8,12回のコース別

- ・食生活サポート

##### ボディケアコース

硬くなっている体をほぐし、体を軽くすることを目的とした様々なコースを用意しています。肩や腰をすっきりさせたい方におすすめです。

- ・肩すっきりトレーニング

- ・腰すっきりトレーニング

##### 水泳専門コース

泳げない方の初級クロールコースや、距離を伸ばしたり速く泳げるようになりたいなどのご要望にお応えする泳力向上コースです。

- ・初級クロール

## トレーナー紹介



**金津 晴郁** Haruka Kanazu

カラダが変わり、健康になると毎日の生活にも張りが出てきます！  
分りやすく、楽しく、おもしろく！  
皆様の気持ちからイキイキと健康な毎日をサポートします！

### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ ホリデイで15キロ以上減量

### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 水泳専門コース
- ☆ ボディケアコース

### 店長メッセージ

トレーニングに関する些細なお悩みでも大丈夫です！  
一緒に解決に導きましょう！一度金津にご相談ください





## 佐藤 東

Azuma  
Sato

ボディビル競技に出場経験もあり  
85kgから68kgに減量した経験も  
あります！私が持つ全てのトレー  
ニングや減量のノウハウをお伝え  
いたします！

### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ ウェイトトレーニング歴 4年
- ◇ 体操競技歴 7年
- ◇ 格闘技 17年

### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース

### 店長メッセージ

岐阜店の筋肉代表と言え  
ば佐藤！トレーニング経験は  
体が物語っています！是非  
一度佐藤に相談してみても  
いかがでしょうか？



予約サイトはこちら

