あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING

東大阪店
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！

・筋肉増量コース

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。

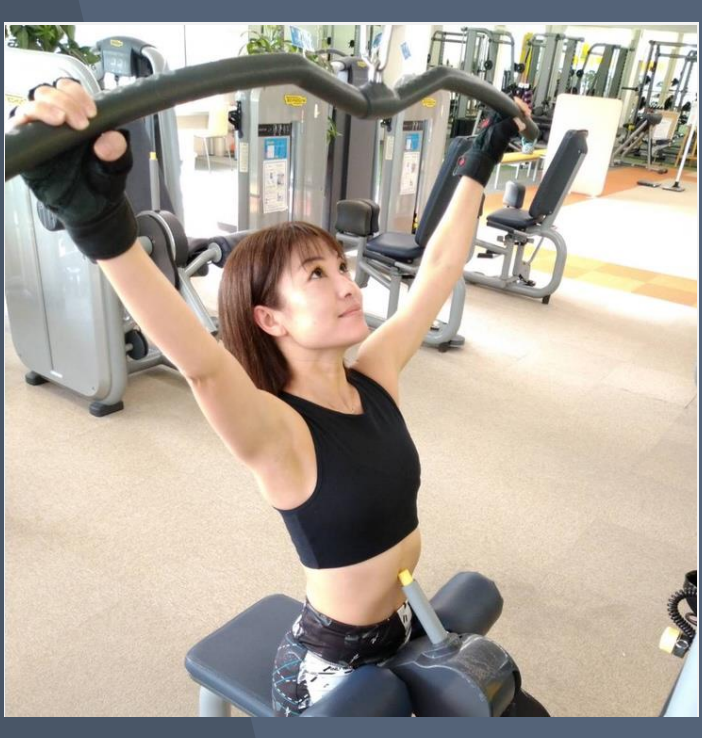
・クロール
・平泳ぎ
・背泳ぎ

整体専門コース

溜まった疲れや、血行不良からくる体の不調を和らげるリフレッシュに特化したコースです。

・タイ古式マッサージ

トレーナー紹介



林部　伊生　Io Hayashibe

体が変われば人生が変わる！！
私自身、2度の産後ダイエットに成功しております。無理なく、健康的に痩せることを目指しましょう！
私にお任せください！！！

私の強み

◇ トレーナー歴　15年
◇ 食生活アドバイザー2級
◇ サービス接遇検定１級
◇ 中高保健体育教員免許
◇ タイ古式マッサージ入門修了
　(日本タイ古式マッサージ協会)

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース
☆ 筋トレ特化コース
☆ 水泳専門コース
☆ タイ古式マッサージ

赤澤　奈菜　Nana Akazawa

理想の体諦めていませんか？
スポーツ専門の学校を卒業し沢山の知識を学びました！その知識を生かし、1人でも多くの方が健康に！理想的な身体を目指せるよう、サポートしていきます！！

私の強み

◇ 健康運動実践指導者
◇ アロマコーディネーター
◇ JATI-ATI
◇ ４泳法マスター

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース
☆ ボディケアコース
☆ 水泳専門コース

店長メッセージ

人気No1！！
トレーニング知識はもちろん！人気の秘訣は、彼女の愛嬌です！楽しくダイエットできること間違いなし！

黒田　智美　Norimi Kuroda

ダイエット方法は、性格や体型等により、人それぞれ違います。私自身10kgの減量に成功しました！お客様にあったダイエット方法を、優しく丁寧にご提案します。

私の強み

◇ トレーナー歴　9年
◇ 体脂肪率13%
◇ トレーニング検定3級
◇ 心理カウンセラ

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース
☆ ボディケアコース

店長メッセージ

優しさNo1！！
とっても丁寧なご案内が彼女の強みです！！
丁寧なサポートが安心という初心者の方におススメです！

平田　裕太　Yuta Hirata

大学4年間でスポーツについてや、健康のこと、身体の構造などについて学んできました。
学んだ知識を全て活用し、ダイエットをサポートさせて頂きます！！

私の強み

◇ トレーナー歴　1年
◇ 空手道初段
◇ ベーシックセブン
◇ 体脂肪率10.8%

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース
☆ ボディケアコース
☆ 水泳専門コース

店長メッセージ

フレッシュNo1！！
元気いっぱいの平田が、お客様の理想をカタチに変えてくれること間違いなし！

樋口　苑香　Sonoka Higuchi

空手道歴14年を通し、体重の増減を経験し、日々体調管理を大切にしてきました。また、3度の出産から体重を戻すことに成功！理想のカラダを私と一緒に目指しましょう。

私の強み

◇ 産後－6kgダイエットに成功
◇ 水泳4泳法マスター
◇ 空手三段
◇ 空手国際大会4位

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース
☆ 水泳専門コース

店長メッセージ

親しみやすさNo1！！
14年の空手人生で培ったトレーニング経験を活かし、親身にサポートしてくれますよ☆

右谷　有理江

Yurie Migitani

楽に？長く？
早く？キレイに？
なりたい泳ぎを実現します☆
水泳に年齢は関係なし！！
生涯スポーツで明るい人生を！

私の強み

◇ スイム指導歴７年
◇ スイム担当実績100人以上
◇ 中・高水泳部所属

担当可能コース

☆ ボディケアコース
☆ 水泳専門コース

店長メッセージ

スイムリピーター率No1！
スイムといえば、「右谷」！！
たくさんの方が泳げるように
なりました☆指導経験豊富な
右谷にお任せ下さい！！

予約サイトはこちら