



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



防府店

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！

- ・筋肉量アップトレーニング

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

ダンス専門コース

ダンスの基本的なレクチャーから、ダンススキルを上げ、さらに楽しむことができるようになるパーソナルコースです。

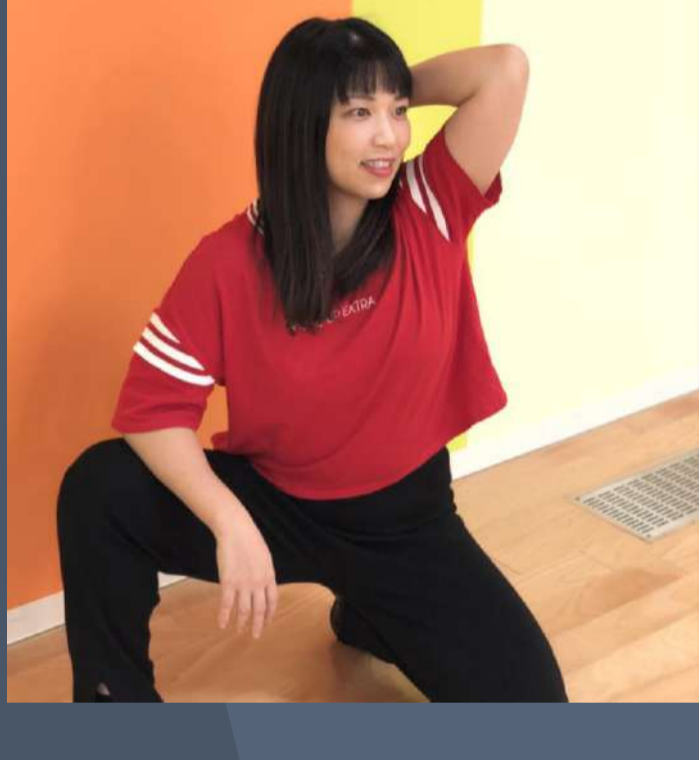
- ・ダンス基礎

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
- ・初級平泳ぎ

トレーナー紹介



金子 優子

Yuko Kaneko

小さな頃から、ずっと音に合わせて身体を動かすことが大好きです！ダンスが好きな方にも、初めてチャレンジする方にもワクワクするような楽しい時間を提供いたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ ダンス指導歴 10年
- ◇ ダンス経験 15年
- ◇ ZUMBA BASIC1保有
- ◇ ZUMBA BASIC2保有
- ◇ REEJAM 保有
- ◇ STRONG NATION 保有

担当可能コース

- ☆ ダンス専門コース

店長メッセージ

防府店では、お客様のニーズに合ったものを選んで頂けるよう、5つのパーソナルコースをご用意致しました。

私達にお任せください！



井上 菜緒 Nao Inoue

健康な身体になるために、トレーニング、食事、日々のケアが大切であることを身をもって感じています。お客様の健康を支えていけるよう全力でサポートいたします。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ フードスペシャリスト資格保有
- ◇ ベーシックインストラクター資格保有
- ◇ ZUMBA BASIC1 保有
- ◇ REEJAM 保有

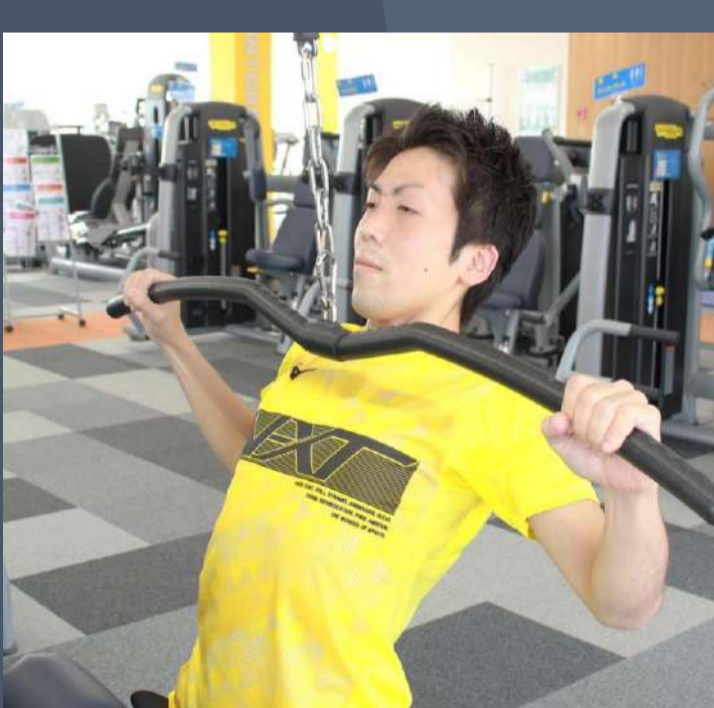
担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース
- ☆ ボディケアコース

店長メッセージ



大人気女性トレーナーです。トレーニングについての知識に加え、食事に関する資格も保有している為、幅広い分野でアドバイスが可能です！



上岡 明将 Akimasa Ueoka

トレーニングに関する知識やお客様へ効果的なトレーニングをお伝えすることに自信があります。僕と目標達成に向けて一緒に頑張りましょう。

私の強み

- ◇ トレーニング検定 3級
- ◇ ベーシックインストラクター資格保有

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース
- ☆ ボディケアコース

店長メッセージ



彼自身で様々なトレーニングを実施しています。知識、スキルを常に吸収し、「共に」目標達成に向け頑張ってくれます。



湯川 悠佳

Yuka
Yukawa

身体について勉強していく中で、自分自身の身体づくりに向き合うようになりました。持ち前の明るさでお客様に楽しい時間を過ごしていただけるようサポートいたします！

私の強み

- ◇ ベーシックインストラクター資格保有
- ◇ 陸上歴6年

担当可能コース

- ☆ ボディケアコース

店長メッセージ



防府店のスタッフリーダーです。元気と優しさの塊です。体の悩みや、疲れを感じたら湯川にお任せください。心も身体もすっきりします！



安藤 智世

Tomoyo
Andou

会員様に喜んでいただけることがなによりのやりがいです。たくさんの方に笑顔になって頂けるよう、全力でサポートいたします。

私の強み

- ◇ ベーシックインストラクター資格保有
- ◇ 児童向け運動指導経験有

担当可能コース

- ☆ ボディケアコース

店長メッセージ



ストレッチポールに関しての資格を保有しており、様々なお悩みに対応できます。彼女の優しく丁寧なボディケアサポートは、店長お勧めです！



青木 洋子

Yoko
Aoki

人それぞれに違った身体の悩みがあります。1人1人しっかりとヒアリングを行い、お客様に合ったサポートを心がけています。効果を実感して頂けるようサポートいたします。

私の強み

- ◇ 担当者研修過程終了
- ◇ テニス歴8年

担当可能コース

- ☆ ボディケアコース

店長メッセージ



肩・腰回りのボディケアが得意です！お客様の悩みに寄り添い、丁寧にサポートしていきます。分かりやすい指導でお客様へ安心と効果を！

予約サイトはこちら

