



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



### 磐田店

## 開催コース & トレーナー紹介

### 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
- ・ストレッチ

### 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！

- ・フリーウエイトサポート
- ・自体重メニュー など

### 身体機能向上コース

年齢による筋力低下を防ぐ運動から、スポーツの目標達成に向けたトレーニングメニューまで、幅広い提案・サポートをします！

- ・つまずき防止
- ・競技力向上

### 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
- ・ラテン など

## トレーナー紹介



## 川俣 登夢

Tomu  
Kawamata

トレーナーになる為の専門学校に通いました。特技が料理でトレーニング中の食事についても詳しくご案内できます。私と一緒に理想の身体を手に入れましょう！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ 健康実践指導者
- ◇ JATI-ATI  
日本トレーニング協会認定トレーナー

### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ボディケアコース
- ☆ 筋トレ特化コース
- ☆ 身体機能向上コース

### 店長メッセージ

トレーニングに関する知識は磐田店No.1！川俣自身、オリジナルレシピで1ヶ月間で体重を3kg落とした経験があります。



## 飯田 奈緒美

Naomi  
Iida

地元のスポーツクラブで15年間トレーナーとしてお客様のトレーニングをサポートしてきました。目標達成のために知識だけでなく経験則も踏まえご案内いたします。

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 15年
- ◇ トレーニング歴 15年
- ◇ インストラクター歴 19年
- ◇ 筋肉量 35.1kg
- ◇ 健康実践指導者

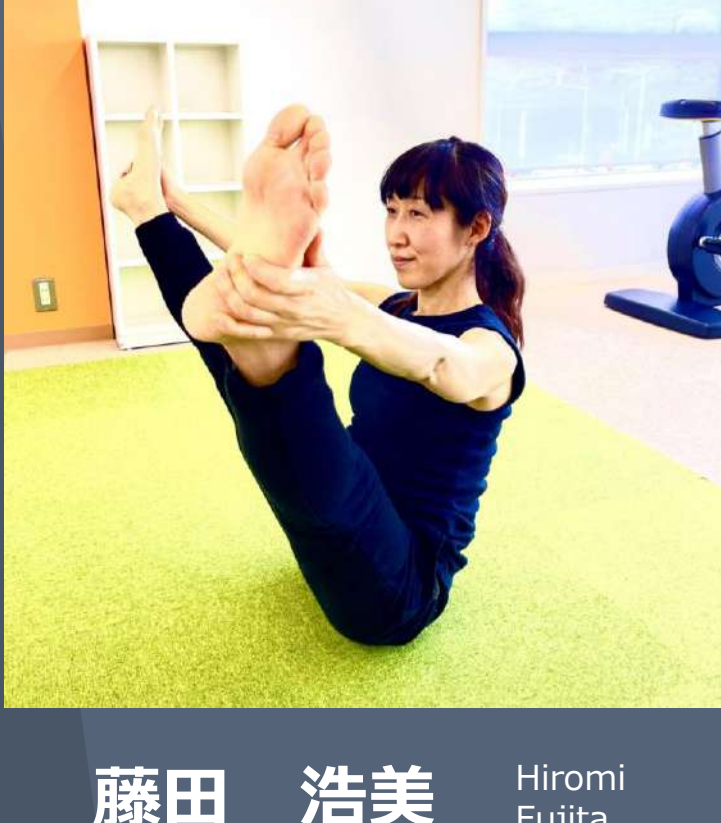
### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

### 店長メッセージ

お客様とまっすぐ向き合う姿勢に飯田先生の真面目さが伺えます。皆様のカラダの悩みに寄り添ってサポートしてくれること間違いなし！





**藤田 浩美** Hiromi Fujita

ヨガの勉強、そしてプログラム構築で得た運動生理学の知識をすべて使い、皆様の身体を変えるためのサポートを行います。私と一緒にトレーニングを始めましょう！

#### 私の強み

- ◇ インストラクター歴 20年
- ◇ トレーニング歴 20年
- ◇ パワーヨガ、iycヨガアシタンガヨガ資格取得
- ◇ 体脂肪率 14%

#### 担当可能コース

☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ

人体の仕組みを理解しているスペシャリスト！また優しさも磐田店随一。まずはお気軽にカラダの悩みをご相談ください。



**藤澤 雄太** Yuta Fujisawa

各地でパーソナルトレーニングを担当し、その数は100名を超えます。また身体を維持する為、定期的にトレーニングを継続しております。私と一緒にカラダを変えましょう！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年8か月
- ◇ バスケットボール歴 10年  
下半身・体幹のトレーニング知識豊富
- ◇ パーソナルトレーニング担当実績  
100名超え

#### 担当可能コース

☆ 痩せる専門コース  
☆ ボディケアコース  
☆ 筋トレ特化コース  
☆ 身体機能向上コース  
☆ ダンス専門コース

予約サイトはこちら

