



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



尾張旭店

### 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

#### ヨガ専門コース

ゆったりとしたペースで体をほぐすコースから、本格的な呼吸法や難度の高いアーサナにチャレンジするコースまで。ヨガを堪能できます。

- ・ヨガを深める

#### 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
- ・ロック

#### 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。

- ・はじめてクロール
- ・はじめて平泳ぎ

### トレーナー紹介



森元 裕貴

Yuki Morimoto

トレーニングもダンスも継続が重要です。中々成果が出ない時もありますが、努力次第で変わります！みなさんが満足出来るように全力でサポートしますので何でもご相談ください！！！！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ ダンス歴 14年（ロックダンス）

#### 担当可能コース

☆ 痩せる専門コース

☆ ボディケアコース

☆ ダンス専門コース



**伊藤 真由子** Mayuko Itou

身体が変われば、心も変わる！結果も目標に向かっていく過程も自信に繋がる！一緒になりたいカラダをイメージから形にしていきたいと思います！

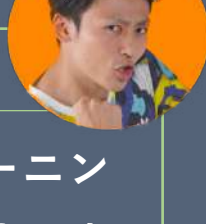
#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 20年
- ◇ ヨガ歴 10年
- ◇ フルマラソン6回完走

#### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ボディケアコース
- ☆ ヨガ専門コース

#### 店長メッセージ



伊藤自身、日々トレーニングの打ち込んでおり体に磨きをかけています。伊藤の経験を元に皆様を理想の体を導いてくれると思います。



**小場谷 有里** Yuri Kobatani

体力気力と笑顔のもと！！体力をつけて、新しい大好きな自分に出逢いましょう！

自分の経験を元に皆さんをサポートします。

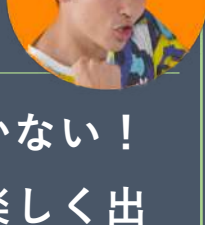
#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 15年
- ◇ 水泳歴 20年
- ◇ ストレッチポールベーシック講師

#### 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



楽しくなければ続かない！をモットーに楽に楽しく出来るトレーニングをご案内します。小場谷が身も心も元気にしてくれます。





**水野 美智子** Michiko Mzuno

皆さんそれぞれ身体の悩みは違います。一人一人に寄り添って優しく丁寧に、そして効かせる時間にしていきます。私と一緒に健康的な姿勢を作っていきます！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 20年
- ◇ ストレッチポールベーシック講師

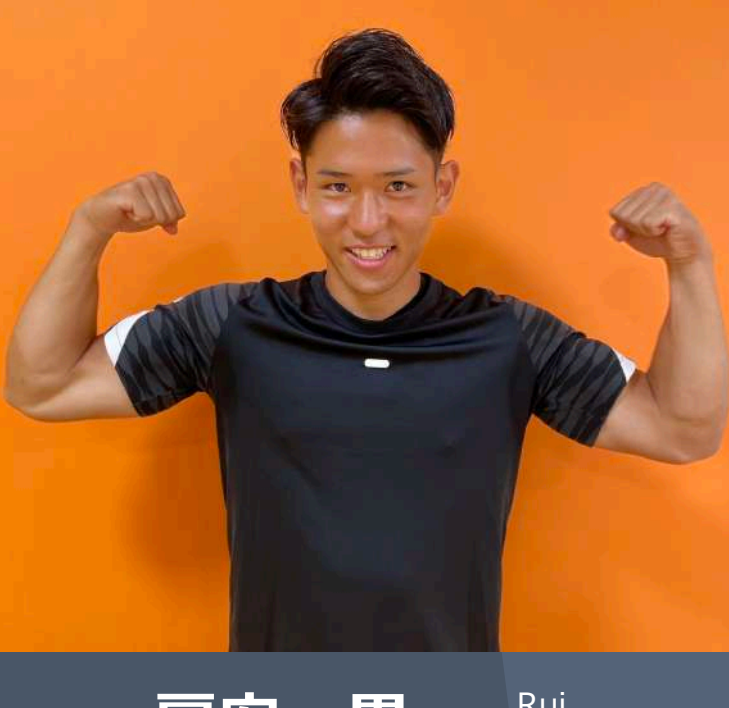
#### 担当可能コース

☆ ボディケアコース

#### 店長メッセージ



体を整えるための知識が非常に。豊富であり信用できるインストラクターです。体についてお悩みの方は水野へご相談ください。



**房安 累** Rui Fsayasu

お客様が不安なく効果を実感して頂けるように努力し、常に寄添いながら全力で精一杯サポートさせて頂きたいと思います！

皆様よろしくお願ひします。

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 8ヶ月
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ サッカー歴 17年
- ◇ 体脂肪 6.8%
- ◇ RISOBOSコア 93

#### 担当可能コース

☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ



サッカーを通し様々なトレーニングを学んで来ました。房安自身の経験を踏まえて的確なサポートが出来ると思います。



## 黒田 康成

Kousei  
Kuroda

毎回のトレーニングを楽しんで行って頂けるようにサポートしていきます！  
小さいことでも構いません！お気軽にお声がけください！

### 私の強み

- ◇ ラグビー歴 6年
- ◇ 現役ラグビーインストラクター
- ◇ トレーニング歴 9年

### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ スタートサポート



### 店長メッセージ

現在も現役で活躍しているラガーマンです！黒田とのトレーニングは楽しいがモットー！楽しみながら効果を感じてください。



**鈴木 大和**

Ymato  
Suzuki

理想のボディを作りたい！  
一緒にボディメイクしません  
か！？自分自身も普段トレーニング  
を試しています。その成果を皆  
様に伝えていきます！！

### 私の強み

- ◇ 柔道歴 16年
- ◇ トレーニング歴 12年

### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ スタートサポート

### 店長メッセージ

毎日トレーニングに励んでお  
り、自分の体に磨きをかけて  
おります！成果を出したい方  
は鈴木と一枝にトレーニング  
してみませんか？





**埜 啓太**

Keita  
Hanawa

現役のスポーツ競技者として、筋力向上や減量、健康増進などの様々な分野で会員様が健康的に活躍していけるようにサポート出来るように全力で頑張ります！！

### 私の強み

- ◇ サッカー歴 14年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ 体脂肪 7.9%
- ◇ RISOBOスコア 86

### 担当可能コース

☆ 痩せる専門コース

### 店長メッセージ

現在も現役で活躍するサッカー選手。そのために欠かさず毎日トレーニングをしています。お悩みの方は1度埜に相談してみてください。



予約サイトはこちら

