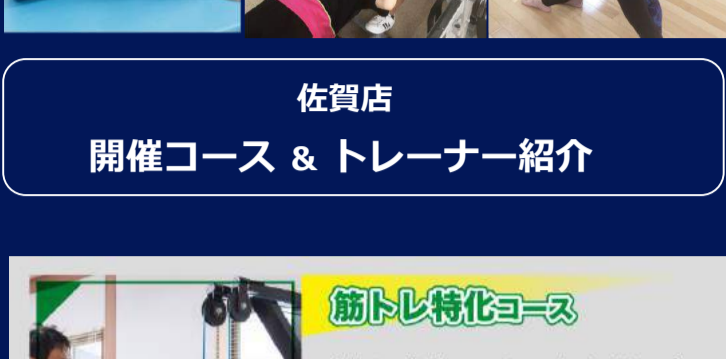




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



佐賀店

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！

- ・ボディメイク

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。

- ・ポーズを極める

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
- ・筋膜リリース

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

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。

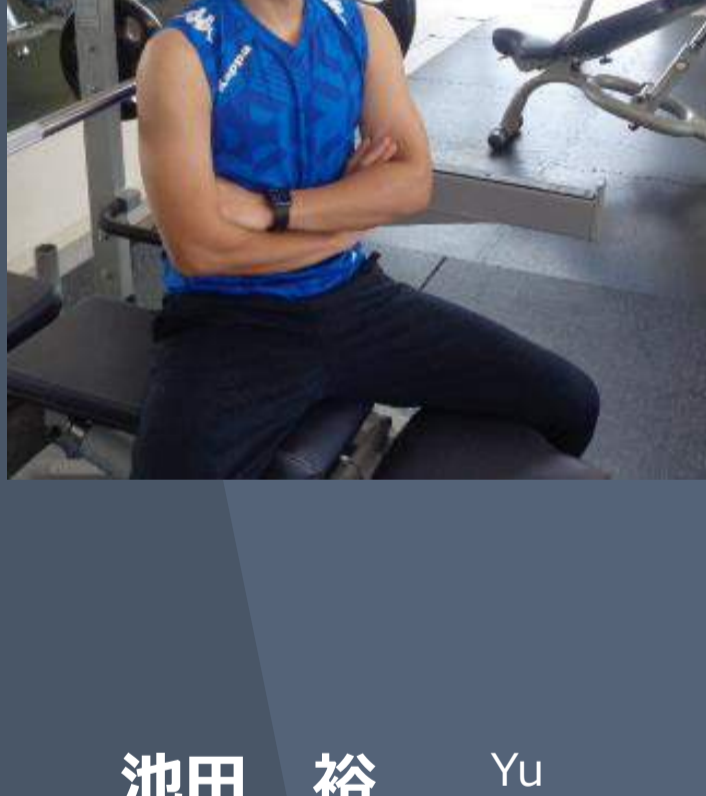
- ・リンパマッサージ

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



池田 裕

Yu

Ikeda

お客様の目標達成へと導びけるように全力でサポート致します！小さなことでも何でも私にお聞き下さい！一緒に理想のボディを手に入れるように頑張りましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ 健康運動指導員
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ ADI

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

あなたは1人じゃない！
私があなたをサポートします！「効果が出た」「できるようになった」等多くの喜びを一緒に体感しましょう！



渡辺 容平

Youhei
Watanabe

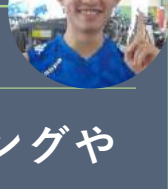
自分自身もトレーニングに励み
4年目の夏に体脂肪率を3.8%まで
落としました。その時のトレー
ニング方法や食事管理などをもとに、
多くの方々をサポート致します！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ 多くのパーソナルを担当
- ◇ 体脂肪 8.4%
- ◇ R I S O B Oスコア 89

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ダンスコース



店長メッセージ

渡辺自身もトレーニングや
食事面に関し、努力を行
なってきた経験がある為、
きっとお客様の目標達成へ
と導いてくれます！



南條 理森

Yoshimori
Nanjo

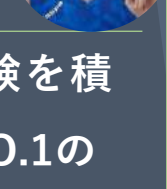
JBBF(日本ボディビルフィットネ
ス連盟)所属のメンズフィジーク
選手として日々トレーニング、食
事調整を行っております。私に
何でも頼ってください！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ メンズフィジーク選手
- ◇ JBBFフィットネス個人登録
- ◇ 体脂肪3.1%

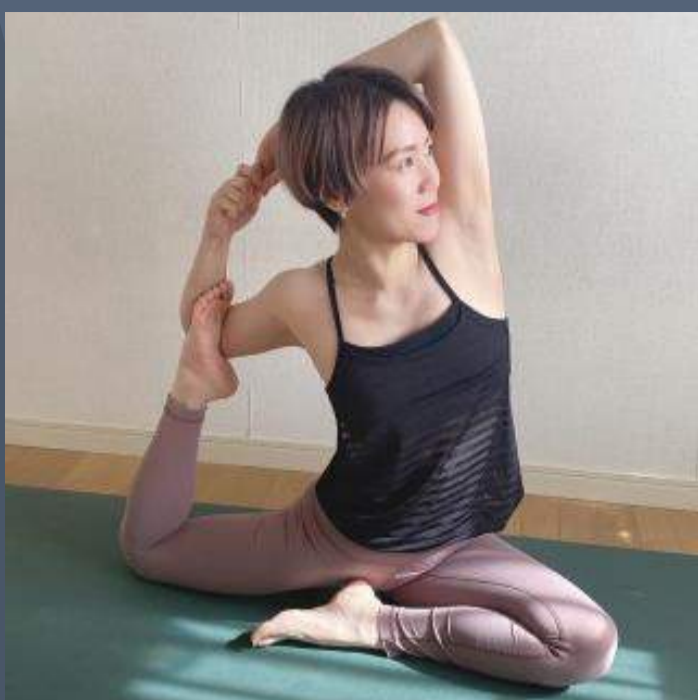
担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース



店長メッセージ

南條自身、多くの経験を積
んでおり佐賀店ではNO.1の
トレーナーでもあります！
自信を持って彼をオススメ
します！



高橋 里紗

Risa
Takahashi

国内や海外でヨガのトレーニングに励んできました。自身も6~8kgほど減量した経験があり、維持しています。この経験を通し皆様をサポートをさせていただきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ トレーニング歴 11年
- ◇ RYT200
- ◇ Yoga Teacher Training1
- ◇ マタニティヨガ

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ヨガコース
- ☆ ボディケアコース
- ☆ 整体専門コース

店長メッセージ

高橋インストラクターは現在も、お子様からシニア層まで幅広く対応されており一人一人に合ったご指導を行なって下さいます！



予約サイトはこちら

