



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



宇都宮店

### 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！



#### 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。



#### 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。



#### 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！

## トレーナー紹介



**二瓶 彩花** Ayaka Nihei

今までに様々な年代・性別の方々の身体づくりをサポートしてきました！  
今後も健康になりたい！  
痩せて綺麗になりたい！  
と思っている方へ、  
的確なサポートを行います！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ ダイエット検定1級
- ◇ JATIトレーニング指導者

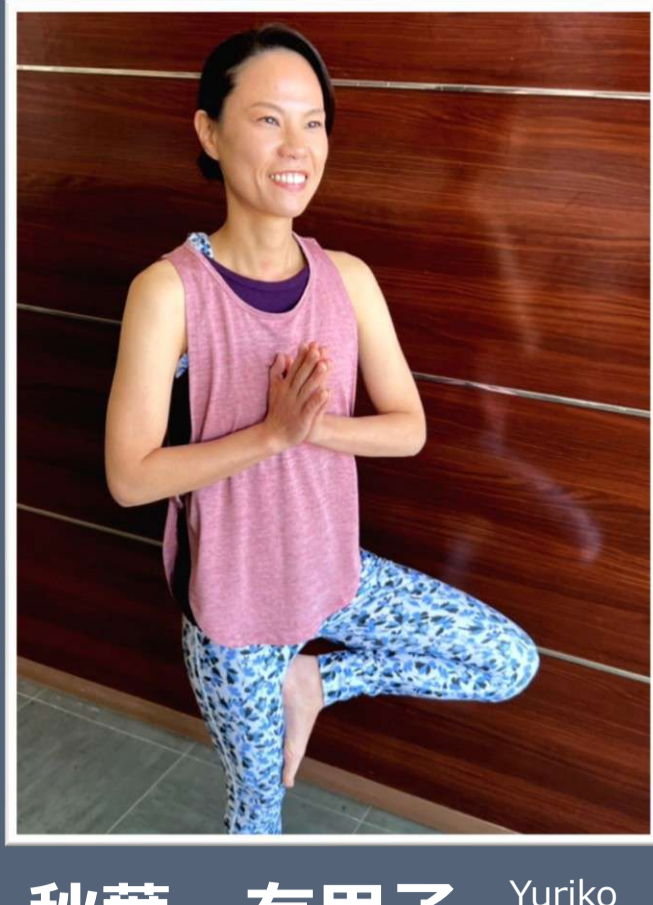
#### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース

#### 店長メッセージ

様々な資格を取得しており、  
トレーニング知識・経験が豊富です！  
親身に寄り添って  
担当してくれるので、  
安心して任せられます！





**秋葉 有里子** Yuriko Akiba

身体の疲れをリセットして、  
気持ちを前向きにしてくれるヨガ。  
今の自分のカラダとココロに  
向き合い、ケアするサポートをいた  
します。

#### 私の強み

- ◇ ヨガ指導歴 3年
- ◇ アロマイストラクター & セラピスト (AEAJ認定)

#### 担当可能コース

- ☆ 整体専門コース
- ☆ ヨガ専門コース

#### 店長メッセージ



案内が丁寧且つ、分かりやす  
いです！

ヨガや整体に関して、  
知識も豊富ですので、  
是非ご相談下さい！



**米山 淳** Jun Yoneyama

自身の経験を元に、  
お客様が理想の体を手に入れられるよう、  
最適なメニューをご提案します。  
一時的なダイエットではない、  
継続的なボディメイクを、全力サポートします！

#### 私の強み

- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ ベストボディジャパン大会出場

※大会出場時 体重-10kg  
体脂肪率4% 達成！

#### 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



自身でもトレーニングを  
行って身体を鍛えています。  
お客様にしっかりと合わせた  
サポートを行っています。  
お気軽にご相談ください！





**鈴木 健太**

Kenta  
Suzuki

今まで数多くのパーソナルトレーニングを経験してきました。

人それぞれ効果や悩みは違いますので、個々の悩みを、個々に合った内容で全力サポートしていきます！！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 11年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ 食生活アドバイザー
- ◇ 様々な年齢、体型のパーソナルトレーニングを経験

### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース

予約サイトはこちら

