

ティップネス京橋パーソナルトレーナー



立花 宏光

Hiromitsu Tachibana

■資格

HCAフィジカルコンディショナー

JHCA DIET ADVISER : L-2

KAATSU インストラクター

RKC Instructor [ロシアンケトルベル]

ISNFサプリメントアドバイザー

(一社)日本エン・スポーツブル協会認定

:グリッドフォームローラー®/等

■経歴

大手スポーツクラブに勤務時、運動指導(トレーニング指導・スタジオレッスン、スイミング指導など)やパーソナルトレーニングを数多く担当。

その後、フリーのトレーナーとしてパーソナルスタジオに所属。

「いつまでも健康で動けるカラダづくり」を意識し指導しております。
健康的なカラダであるためには、『運動・食事・休養』のバランスが大切です。バランスを考え、目的や体力に合わせて『理想のカラダ』に近づけるトレーニングを提供いたします

月	水	木	金	土	日
応相談	17:00-21:00	応相談	12:00-21:00	応相談	12:00~17:00

■料金(税込)

	1回券	加圧1回券	4回券	加圧4回券
30分	¥3,850	¥4,400	¥15,400	¥17,600
60分	¥7,700	¥8,800	¥30,800	¥35,200