

練馬店イチオシ★パーソナルトレーナー



宮江 樹生
Tatsuki Miyae

★イチオシポイント★

ティップネス練馬店専属の
パーソナルトレーナーとして活動しています!!
出勤日も多く、昼から夜まで勤務しております。
比較的予約が取りやすく、
ティップネスオリジナルのパッケージ商品も担当可能です!!

練馬店イチオシ★スタッフ



渡邊 航平
Kohei Watanabe

★イチオシポイント★

ティップネス練馬店の
スタッフとして活動しています!!
資格(NSCA-CPT)を保有しています。
夜メインでジムエリアにて勤務していますので、
身体のことや様々な悩みに関して何でも聞いてください!!
ティップネスオリジナルのパッケージ商品も担当可能です!!

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



井原 将隆

Masataka Ihara

■資格

NASM-PES

これまで様々な美ボディコンテストにお客様を輩出してきました。
体重を落とすだけでなく、綺麗に痩せたい方お任せください!!
肩こり・腰痛等のお客様の身体のお悩みにも対応可能です。

月	火	水	木	金	土	日
10:00- 22:00	10:00- 22:00	10:00- 22:00	休館日	10:00- 22:00	10:00- 22:00	応相談

■得意分野

- ・短期間ダイエット
- ・ボディメイク
- ・コンディショニング(肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛・四十肩・五十肩 等)
- ・ゴルフのパフォーマンスアップ

■料金

	1回券	4回券	8回券
60分	¥8,800	¥33,440	¥63,360

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



大竹 甲一
Koichi Otake

■資格
CFSC Level1

痛みがあったり、疲労感をそのままにしているとどんどんカラダは辛くなるばかりです。月1回のメンテナンスで自分の今の状態を知り、セルフケアや運動の取捨選択を試してみませんか？

月	火	水	木	金	土	日
—	10:00-16:00	10:00-16:00	休館日	10:00-16:00	—	—

■得意分野

- ・競技後のパフォーマンス回復メンテナンス
- ・肩こり/腰痛等で取れない疲労を感じている方のコンディショニング

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,180	¥16,280	¥30,800
60分	¥8,250	¥31,680	¥59,840

45分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



小田 忠明
Tadaaki Oda

■資格
健康運動指導士
看護師

皆様は、今のカラダに満足していますか？5・10年後に今の機能を維持できていると思いますか？トレーニングは習慣になれば辛くなく、むしろ身体を動かしたくなります。頑張りましょう!!

月	火	水	木	金	土	日
12:00-14:00	—	—	休館日	10:55-14:00	—	—

■得意分野

- ・筋力アップ
- ・ダイエット
- ・ストレッチ

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,850	¥14,960	¥28,160
60分	¥7,700	¥29,480	¥55,440

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



開居 順也

Junya Kaii

■資格

NSCA-CPT

鍼灸師

筋トレ初心者でも継続しやすいトレーニングをご提案致します。
トレーニングで自分の理想のカラダになれるよう頑張りましょう
!!治療経験もあるので痛みにお悩みの方お声掛けください!!

月	火	水	木	金	土	日
11:00- 22:45	—	—	休館日	—	—	11:00- 19:30

■得意分野

- ・アスリートのコンディショニング(治療・コンディショニングサポート)
- ・機能改善(痛みの改善)
- ・姿勢改善
- ・ダイエット

■料金 ※赤字はご新規様特別価格

	1回券	4回券	8回券
60分	¥3,850		
60分	¥7,700	¥29,920	¥55,440

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



川又 卓也

Takuya Kawamata

■資格

NESTA-PFT

痛みに対して、脳活性、筋肉のリリース、負担を減らす運動学習を軸にプログラムします。痛みを改善し、動きやすい身体を手に入れば、楽に運動も行えます。お待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
10:00-18:00	10:00-20:30	13:00-21:00	休館日	10:00-21:00	11:00-18:00	—

■得意分野

- ・脳の活性化による痛みの改善、姿勢の改善
- ・膝痛、腰痛、肩痛に対する筋リリースによる痛み改善
- ・適切な重心移動による歩行改善
- ・定期的なセミナー開催

■料金 ※赤字はご新規様特別価格

	1回券	4回券	8回券
60分	¥4,180		
60分	¥8,250	¥31,680	¥59,840

45分/75分/90分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



郡山 恵

Megumi Koriyama

■資格

RYT200

ヨガ安全指導員

タイ古式マッサージ

普段のレッスン内では中々お伝えしきれい部分のフォローやお客様に合ったポーズを選択しサポートさせていただきます。ヨガを始めた方からもっと知りたい方までぜひお待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
—	12:15- 応相談	—	休館日	応相談	—	—

■得意分野

- ・ヨガ初心者の方
- ・ヨガを深めたい方

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,630	¥14,080	¥26,400
60分	¥7,260	¥27,820	¥52,800

45分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



小林 拓也
Takuya Kobayashi

■資格

日本スポーツ協会公認アスレティック
トレーナー

日本コアコンディショニング協会アドバ
ンストレーナー

身体が動かしやすくなるポイントは力が抜けるようになること。
快適な身体になるよう一緒にトレーニングしていきましょう！

月	火	水	木	金	土	日
—	—	—	休館日	10:00- 16:30	—	—

■得意分野

- ・ランニングパフォーマンス向上
- ・姿勢改善
- ・腰痛・肩こり改善

■料金 ※赤字はご新規様特別価格

	1回券	4回券	8回券
60分	¥3,850		
60分	¥7,700	¥30,800	¥61,600

30分/45分/75分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



(株)リアルフィジカルトレーナーズ

齋藤 寛仁

Hirohito Saito

■資格

**Certified Strength and
Conditioning Specialist**

(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

「立ち上がる」「座る」「段を上がる」などの日常生活にある様々な動作を”パフォーマンスアップ！”実現致します!!
健康のために体作りをしたい方、お気軽にお声かけください!!

月	火	水	木	金	土	日
—	10:00- 13:00 時間外応相談	10:00- 20:00	休館日	10:00- 13:00 時間外応相談	10:00- 20:00	—

■得意分野

- ・日常生活のパフォーマンスアップ
- ・スポーツパフォーマンスアップ

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,840	¥18,480	¥35,200
60分	¥9,680	¥36,960	¥70,400

45分/75分/90分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



高橋 望

Nozomi Takahashi

■資格

CFCS Level1

アスリートのトレーニング指導からご高齢の方のリハビリまで幅広い経験を活かし、過去最高のカラダに仕上げます。真摯にサポートさせていただきますので、お悩みご相談下さい。

月	火	水	木	金	土	日
10:00-21:00	10:00-21:00	10:00-21:00	休館日	10:00-21:00	10:00-19:00	—

■得意分野

- ・スポーツのレベルを高めたい方
- ・減量/増量のトレーニング指導と食事指導
- ・肩こり/膝痛/腰痛を抱えている方

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,630	¥14,080	¥26,400
60分	¥7,260	¥28,160	¥52,800

45分/75分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



竹本 恵美子
Emiko Takemoto

■資格

CFSC Lenel1

東京都水泳連盟基礎水位指導

保健体育教諭第二種免許 / 公認水泳指導員 / AQWI/AQBI

公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者

財団法人日本水泳協会公認スポーツリーダー

(TIPNESSプログラム)

ボディチェンジ

水泳、ジムのトレーニングを行っています。
目的に合わせてマイペースで楽しくトレーニングができるよう
お手伝いします!!お声かけください!!

月	火	水	木	金	土	日
18:20-19:20 *20:30-21:00 *応相談	12:00-12:45 14:30-15:45	—	休館日	—	—	—

■得意分野

- ・プールでの運動
- ・ジムでの運動
- ・健康維持

■料金

	ジム1回券	アクア1回券
30分	¥3,850	¥4,400
60分	¥7,700	¥7,700

45分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



丹野 聡子

Satoko Tanno

■資格

NSCA-CPT

FTPピラティスインストラクター

ZUMBAインストラクター

あん摩マッサージ師 / 鍼灸師

トレーニング・メンテナンス・リラクゼーション等、人それぞれ求めるものはその時によって異なります。健康的な身体づくりを目指しましょう!!まずはお気軽にご相談ください!!

月	火	水	木	金	土	日
—	—	—	休館日	20:15- 22:30	—	—

■得意分野

- ・体力づくり
- ・健康的なボディメイク
- ・マッサージやストレッチによるメンテナンス・リラクゼーション

■料金

	1回券	4回券	8回券
60分	¥7,700	¥29,480	¥55,440

45分/75分/90分/120分のセッションも可能です。

料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



関 仁淑

Zinsyuku Bin

■資格

NCA認定PCTコンディショニングトレーナー
栄養士 / 介護予防運動指導士

不定愁訴(肩こり・腰痛・浮腫み・冷え等)の予防や改善を
ご希望のお客様、自分自身で行う
セルフコンディショニングを身に付けるまでサポートします!!

月	火	水	木	金	土	日
応相談	—	—	休館日	—	—	—

■得意分野

- ・痩せやすいカラダづくり
- ・不定愁訴の予防・改善

■料金

	60分	75分	90分
1回券	¥7,700	¥9,680	¥11,550

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



北条 しをり

Shiori Hojo

■資格

日本コンディショニング協会認定PCT

姿勢改善をしたい方、お声かけください。
※現在、ご新規のお客様の受付を停止しております

月	火	水	木	金	土	日
—	—	—	休館日	16:00- 18:00	—	—

■得意分野

・姿勢改善

■料金

	60分	90分
1回券	¥7,700	¥11,550

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



宮江 樹生
Tatsuki Miyae

■資格

CFSC

(TIPNESSプログラム)

ボディチェンジ / 筋活パーソナル

メリハリABS・HIP・FULLBODY

肩こり・腰痛パーソナル

痩せて得するダイエット

腰痛改善はお任せください!!

正しい身体の使い方、普段使っていない筋肉を動かして
予防・改善いていきましょう!!

月	火	水	木	金	土	日
応相談	11:00- 22:00	11:00- 22:00	休館日	11:00- 22:00	11:00- 21:00	11:00- 15:00

■得意分野

- ・腰痛改善
- ・痛みの改善
- ・パフォーマンス向上
- ・筋力アップ

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,630	¥14,080	¥26,400
60分	¥7,260	¥28,160	¥52,800

45分/75分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



好川 統

Wataru Yoshikawa

■資格

NSCA-CPT

正しい知識、正しいフォームを身に付けることが
目標達成のゴールへの近道です。お気軽にお声かけください!!

月	火	水	木	金	土	日
9:40- 22:30	9:40- 22:30	9:40- 22:30	休館日	9:40- 22:30	9:40- 21:30	9:40- 19:30

■得意分野

- ・筋肥大
- ・筋力アップ
- ・ボディメイク
- ・**血流制限トレーニング**

■料金 ※赤字はご新規様特別価格

	1回券	4回券	8回券
60分	¥3,850		
60分	¥7,700	¥29,480	¥55,440

30分/45分/90分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



(株)リアルフィジカルトレーナーズ

若井 祥吾

Shogo Wakai

■資格

NSCA-CSCS

Cross Fit Level1 Corch

運動・トレーニングをLIFE Styleの一部に!!

笑顔に毎日過ごす為、

当たり前前事を当たり前前に出来る身体と一緒に目指しましょう!!

月	火	水	木	金	土	日
10:00-18:00	—	10:00-14:00	休館日	14:00-18:00	11:00-18:00	—

■得意分野

- ・初心者の方のトレーニング指導
- ・運動習慣をつけたいシニア世代の指導

■料金 ※赤字はご新規様特別価格

	1回券	4回券	8回券
60分	¥4,400		
60分	¥8,800	¥33,440	¥63,360

45分/75分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



小堀 民子
Tamiko Kobori

■資格
健康運動指導士

■経歴
インストラクター歴34年

水泳の楽しさを感じてみませんか？

水泳は各自のレベルや目的にあった運動・泳法があります。
この機会にプール始めませんか？新しい世界が発見できます!!

月	火	水	木	金	土	日
15:30- 17:30	—	—	休館日	16:30- 20:00	11:40- 13:40 時間外応相談	—

■得意分野

- ・初心者指導
- ・初中級者指導

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,300	¥12,760	¥23,760
60分	¥6,600	¥25,080	¥47,520

45分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



下地 愛実

Aimi Shimozi

■経歴

水泳指導歴15年

アクアエクササイズ指導歴10年

JOC(ジュニアオリンピックカップ)10年連続出場

→50m平泳ぎ/200m個人メドレー2位

インターハイ出場

→04年度400mリレー優勝

楽しみながら(遊びながら)上手くなる!!をモットーにしています。
上達のコツや基礎ポイントをたくさん含んだレッスンを行っていますので、ご興味ある方はぜひご受講お願いします!!

月	火	水	木	金	土	日
—	—	14:20-14:50 14:55-15:25	休館日	—	—	—

■得意分野

- ・水泳が苦手/初心者の方
- ・泳げるけど、25m-50mがやっとの方
- ・もっと楽なフォーム/綺麗なフォームで泳ぎたい方

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥4,400		
60分			

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



野中 由美
Yumi Nonaka

■資格
東京都水泳協会公認指導員

■経歴
水泳指導歴14年

泳ぎのクセを見抜き、今よりもさらに泳ぐことが楽しくなるようサポートさせていただきます!!!

月	火	水	木	金	土	日
—	11:25- 12:55	16:25- 17:55	休館日	—	—	—

■得意分野

- ・水泳が苦手/初心者の方
- ・泳げるけど、25m-50mがやっとの方
- ・もっと楽なフォーム/綺麗なフォームで泳ぎたい方

■料金

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,300	¥12,760	¥23,760
60分	¥6,600	¥25,080	¥47,520

45分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください

ティップネス練馬パーソナルトレーナー



綿野 秀則

Hidenori Watano

■経歴

BSAC LIFE SAVER

SCUBA License(Intermediate Level)

立教大学コミュニティ学部ゲストスピーカー

水泳歴43年

水泳指導歴30年

水の中での身体の使い方は陸上と違ってちょっとしたコツが必要です。そのコツを知る事で今の泳ぎとは別物になり楽に泳げます!!!そのコツを少しでもお伝えできたらと思います。

月	火	水	木	金	土	日
10:10-10:40	—	19:00-22:30	休館日	12:00-14:30	19:10-21:30	—

■得意分野

- ・4泳法の基礎
- ・初心者～上級者
- ・ゆっくりと楽に泳ぐコツ/泳力向上/スピードアップ

■料金

	30分	60分	90分
1回券	¥4,400	¥7,700	¥10,890

45分/75分のセッションも可能です。料金についてはフロントへお問い合わせください