

# パーソナルトレーナー紹介



## <専門分野>

ダイエット・姿勢改善・身体機能の改善・不定愁訴の改善・パフォーマンスUP (サッカー)

**青柳 雅人**

Aoyagi Masato

## <トレーナーからのメッセージ>

現在他店舗で「身体に不調があり運動が難しいが、ダイエットやアクティブに動ける身体を目指している」方を担当させて頂き、お喜び頂いております。ご納得頂けると思います。

## <経歴>

早稲田大学及び早稲田大学大学院にてスポーツ科学を学ぶ。その後12年にわたり横浜F・マリノスや東京ヴェルディなど複数のJリーグチームで数多くのプロ選手・育成選手のトレーニングを指導。今年からサポートする高校は夏にインターハイ準優勝。

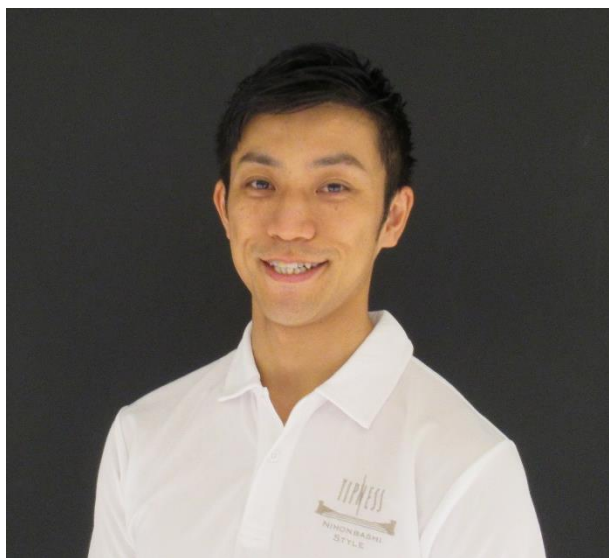
## <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
—	—	—	17-20:30	—	—	—

## <料金・指名料含む>

60分：9,720円 90分：14,580円

# パーソナルトレーナー紹介



## <専門分野>

ボディメイク(ヒップアップ・  
綺麗な背中)・筋力アップ・  
シェイプアップ・パフォーマンス  
UP (ゴルフ、ランニング) ・  
身体機能改善(猫背改善)

## 殖粟 剛志

Ueguri Takeshi

### <トレーナーからのメッセージ>

トップアスリートから初心者まで幅広くサポートしています。  
お客様の理想やお悩みをお聞かせください。

### <経歴>

硬式野球部に所属していた大学時代に、新潟県の優秀選手に選出された経歴を持つ。パーソナルトレーナーとして活動する現在は、プロアスリート指導やフィットネスクラブで積極的に活動しています。画一的な運動指導にとらわれず、お客様一人ひとりにあった身体づくりを考えるよう取り組んでいます。

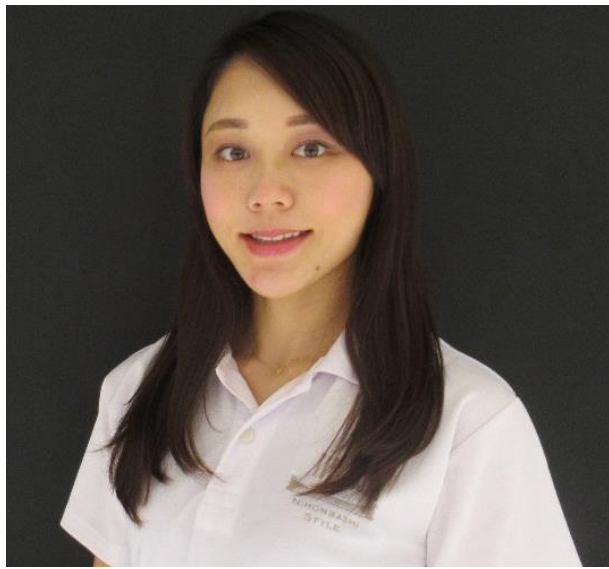
### <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
—	—	—	—	14:30-16:30	—	—

### <料金・指名料含む>

60分:12,960円 90分:19,440円

# パーソナルトレーナー紹介



## ＜専門分野＞

ボディメイク・筋力UP・ダイエット・ウエイトロス・姿勢改善・身体機能改善・痛み改善予防(膝・腰)・パフォーマンスUP(ゴルフ・トライアスロン)柔軟性向上・リカバリー

**河村 玲子**

Kawamura Reiko

## ＜トレーナーからのメッセージ＞

運動栄養両面からボディーメイクをサポートします。  
月120時間以上のセッションをしてきた豊富な経験と知識を活かし、要望に応じて短時間で最大限の効果を引き出すトレーニングを行います。

## ＜経歴＞

雑誌Tarzanやanan等の監修、健康コラムの執筆、プロサーファーの指導など、多岐にわたり体に関する仕事を担当する。  
出版書籍「やせ習慣が身につくラクうま鶏ささみ料理」「ちゃんとキレイなカラダをつくる！女子の筋トレ&筋肉ご飯」

## ＜実施可能時間＞

月	火	水	木	金	土	日
—	—	14-18	—	—	—	—

## ＜料金・指名料含む＞

30分:5,400円 60分:10,800円

90分:15,120円

# パーソナルトレーナー紹介



## <専門分野>

姿勢改善・身体機能の改善・不定愁訴の改善・パフォーマンスUP・柔軟性向上・リハビリ・ボディメイク

**隅田 咲**

Sumida Saki

## <トレーナーからのメッセージ>

美しい姿勢づくりやスポーツに活きる軸の鍛え方、体幹トレーニングの指導を得意としています。柔軟性アップのコンディショニングを続けることで日常生活がより動きやすくなるだけでなく、怪我の予防にもなります。男女問わずシェイプアップやゴルフ愛好家の方の指導を始め、バレエ経験をいかしたメソッドで競技力アップもサポートいたします。

## <経歴>

3歳でバレエを始め、多数の大会で上位入賞。海外のバレエ学校に留学経験もあり、そこでバレエ、モダンダンス、解剖学、ピラティスを学ぶ。2013年から名古屋でパーソナルトレーナーとして活動。昨年名古屋に自身のスタジオをオープン。

## <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
—	—	—	—	—	17-20	10-18

## <料金・指名料含む>

60分:10,800円 90分:16,200円

# パーソナルトレーナー紹介



## <専門分野>

ボディメイク・ダイエット・ウエイトロス・姿勢改善・身体機能改善・柔軟性向上・リカバリー・機能美ウォーク

佐々木 ルミ  
Sasaki Rumi

## <トレーナーからのメッセージ>

個々に必要な柔軟性や筋力をつけ、動き方をも学ぶことでカラダの機能改善を獲得しながら、健康で若々しいカラダ作りを致します。

## <経歴>

バレーボール国体優勝後モデルとして国内外で活動。行き過ぎたダイエットから体調を崩し運動と食事の大切さを実感する。エクササイズでマインドもハッピーに変わった経験をベースに運動機能や栄養学を一から学び、トレーナーとしての活動を開始。現在は雑誌監修や記事執筆、ワークショップ開催など活動は多岐にわたる。著書に「イルミネートボディ・ダイエット」(サンマーク出版)がある。

## <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
—	12-17	—	—	12-17	—	—

## <料金・指名料含む>

30分:5,400円      60分:10,800円

90分:16,200円

# パーソナルトレーナー紹介



## <専門分野>

姿勢改善・身体機能の改善・不定愁訴の改善・痛み予防改善(首・肩・腰・股関節・膝・足首)・パフォーマンスUP・柔軟性向上・リカバリー・筋力UP・ボディメイク

## 玉木 啓太

Tamaki Keita

## <トレーナーからのメッセージ>

身体の土台作りをご提案いたします。

土台作りには、呼吸・体軸・体幹など身体の核となる部分、いわゆるコアから整えていく必要があります。この機会に一から身体を作り直してみませんか？皆様の快適な身体作りをサポート致します。

## <経歴>

JSBA公認プロスノーボーダー、JSBA認定スノーボードデモンストレーターとして活動。現在は、指導者としても活動中。

多くの入賞経験やJSBA全日本スノーボードテクニカル選手権では日本一にまで輝いた経験、指導者としての経験をもとに、現在はTipness藤枝店でパーソナルトレーナー、ピラティスインストラクターとして活動中。

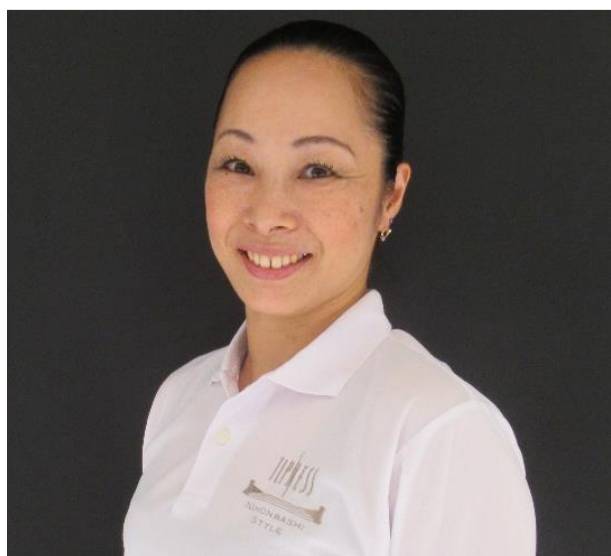
## <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
—	—	—	11-20:30	—	—	—

## <料金・指名料含む>

30分:5,400円 60分:9,720円

# パーソナルトレーナー紹介



**笹井 理恵**  
Sasai Rie

## <専門分野>

姿勢改善・身体機能の向上・  
不定愁訴の改善・柔軟性向上・  
リハビリ

## <プログラム>

ボディチェンジ・6PACK・  
メリハリHIP・メリハリABS  
クイックケア

## <トレーナーからのメッセージ>

何となくカラダを動かすのではなく『ココロ・カラダ・呼吸』をテーマにそれぞれの繋がりを感じながら、皆様のステージに合わせてエクササイズをご提案致します。

## <経歴>

都内ではヨガインストラクターとして活動する他、京都橘高校男子サッカー部コンディショニングスタッフ、都立小平高校女子テニス部 部活指導員として活動するなど、高校生のサポートも担当。

## <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
7-15:45	—	8:30-14	13-22	—	10-17:30	—

## <料金・指名料含む>

30分:4,860円 45分:5,940円  
60分:7,560円 75分:9,450円 90分:11,340円

# パーソナルトレーナー紹介



## <専門分野>

ボディメイク・筋力アップ・  
シェイプアップ・  
パフォーマンスUP・  
身体機能改善

## <プログラム>

ボディチェンジ・6PACK・  
メリハリHIP・メリハリABS  
クイックケア

**飛澤 正人**

Tobusawa Masato

## <トレーナーからのメッセージ>

トレーニングを手伝ってほしい。トレーニングのココが不安。  
などお困りのことがあればお気軽にお声がけ下さい。皆様のご  
要望に合わせたプランでサポート致します。「皆様のトレーニ  
ングに楽しさを」「楽しさの先に100%の笑顔と満足を」

## <経歴>

全日本スキー連盟公認スキー指導員として活動中。

ボディメイクコンテスト出場。

渋谷区高齢者施設にて運動指導を経験。

アルペンスキー、スノーボード、空手、陸上競技(短距離・槍  
投げ)トライアスロンなどを経験。

## <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
8-16	15-22	13-22	—	—	12-19	10-18

## <料金・指名料含む>

30分:4,860円 45分:5,940円

60分:7,560円 75分:9,450円 90分:11,340円



# パーソナルトレーナー紹介



**西出 健次**

Nishide Kenji

## <専門分野>

ボディメイク・筋力UP・ウェイトアップ・ウェイトロス・姿勢改善・身体機能改善・痛み予防改善・パフォーマンスUP

## <プログラム>

ボディチェンジ・6PACK・メリハリHIP・メリハリABS  
クイックケア

## <トレーナーからのメッセージ>

機能改善のための動作評価をして一人ではやりきれないトレーニング、パフォーマンス向上、動作改善、怪我予防、今より1つ上の身体を作るサポートを全力で行います。

## <経歴>

アメリカンフットボール X Lengne 東京ガス  
クリエイターズ アシスタントトレーナー 2015-2018  
病院整形外科 非常勤勤務

## <実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
—	13-22	13-22	13-22	—	—	10-18

## <料金・指名料含む>

30分:4,860円 45分:5,940円  
60分:7,560円 75分:9,450円 90分:11,340円