

パーソナルトレーナー紹介



いとう けん

伊藤 剣

【パーソナル内容】

シェイプアップ
筋力アップ
ゴルフ
パートナーストレッチ

【保有資格】

NESTA

パーソナル フィットネストレーナー
ウエイト マネジメント スペシャリスト

TPI

ゴルフ フィットネス インストラクター

NASM

ゴルフ フィットネス スペシャリスト

【経歴】

105kg→63kg
約40kgの減量に成功しました！

【トレーナーからメッセージ】

減量経験をきっかけにトレーナーに
転身しました。シェイプアップから
健康のための体力づくりまで
お任せください。一人一人に
合わせたトレーニングを提供いたします。

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	10:00～ 16:30					17:00～ 20:00

＜料金＞

時間	1回 料金	4回 回数券 ※有効期限3ヶ月	8回 回数券 ※有効期限6ヶ月
30分	3,300円	13,200円	26,400円
60分	6,600円	26,400円	52,800円

◆初回の方限定 90分 6,600円

◆新入会者カウンセリング 1,650円

パーソナルトレーナー紹介



すぎやま いちろう

杉山 市朗

【パーソナル内容】

食事

シェイプアップ
筋力アップ
姿勢改善
不定愁訴改善
パートナーストレッチ

【保有資格】

NESTA

パーソナル フィットネス トレーナー

NASM

パフォーマンス強化スペシャリスト

NCA

コンディショニングトレーナー

2つ星栄養コンシェルジュ®

他

【経歴】

2017年～実践学園

中学・高校 バドミントン部トレーナー

【主な成績】

関東大会・インターハイ出場

全国選抜ベスト16

【トレーナーからメッセージ】

トレーニングだけでなく、
食事を含めた幅広い指導が行えます。
ご要望に合わせた指導を行いますので、
初めての方もお気軽に
お問い合わせください。

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	10:00～ 22:30	応相談	応相談	10:00～ 22:30	8:30～ 17:00	応相談

＜料金＞

時間	1回 料金	スタンダードチケット	ライトチケット
		8回 回数券	8回 回数券
45分	5,500円	44,000円	39,600円
60分	7,150円	57,200円	52,800円
90分	9,900円	79,200円	74,800円

◆初回の方限定 60分 3,300円

パーソナルトレーナー紹介



すずき しょうた
鈴木 正太

【保有資格】

NSCA

認定パーソナルトレーナー
レベル1認定

【経歴】

高等学校 東北新人戦ベスト8(相撲)

2016～17年

パーソナルセッション月100件達成

【パーソナル内容】

筋力アップ
シェイプアップ
姿勢改善
不定愁訴改善

【トレーナーからメッセージ】

筋力トレーニングで姿勢改善、
日常動作やスポーツパフォーマンスの
能力アップが得意です。
お客様の身体に無理なく、
丁寧な指導を目指しています。

<実施可能時間> ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	14:00～ 22:00	12:00～ 22:00	17:00～ 22:00	10:00～ 22:00	10:00～ 13:00	10:00～ 19:00

<料金>

時間	1回 料金	4回 回数券 ※有効期限3ヶ月	8回 回数券 ※有効期限6ヶ月
30分	3,850円	15,400円	30,800円
45分	5,280円	21,120円	42,240円
60分	6,600円	26,400円	52,800円
90分	9,900円	39,600円	79,200円

◆初回の方限定 60分 3,300円

◆新入会者カウンセリング 1,650円

パーソナルトレーナー紹介



そえだ みほ
添田 美帆

【パーソナル内容】

シェイプアップ
姿勢改善
筋力アップ
不定愁訴改善
ヨガ
食事

【保有資格】

CFSC

認定パーソナルトレーナー
介護予防運動指導員
介護職員初任者

【経歴】

前職は〇〇会社でフィットネスウェア
企画を担当していました😊

【トレーナーからメッセージ】

トレーニングに慣れていない方や、
なかなか効果を実践出来ない方、
理想のカラダづくりのお手伝いいたします。
一緒に目指しましょう！！

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	要相談	15:40～ 19:00	要相談	要相談	要相談	11:15～ 13:30

＜料金＞

時間	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット	
		4回 回数券	8回 回数券	4回 回数券	8回 回数券
45分	4,950円	19,800円	39,600円	18,040円	36,080円
60分	6,600円	26,400円	52,800円	23,760円	47,520円

◆初回の方限定 60分 3,300円 ◆新入会者カウンセリング 1,650円

パーソナルトレーナー紹介



しむら ゆきひろ

志村 幸寛

【パーソナル内容】

**シェイプアップ
筋力アップ
姿勢改善**

**腰痛・膝痛・肩凝り改善
骨盤矯正・疲労回復整体
リハビリテーション**

【保有資格】

NESTA

認定パーソナルトレーナー
ウェイト マネジメント スペシャリスト
シニア フィットネス トレーナー

中医整体師

中医気功師

【経歴】

2014/4～ティップネス パーソナルトレーナー

【スポーツ活動歴】

陸上競技(ハードル)、柔道、太極拳

【アスリート支援種目歴】

パワーリフティング、ラグビー、サッカー

【トレーナーからメッセージ】

- 筋力トレーニングに体幹強化策と呼吸法をふんだんに取り入れ、効果的に結果を出します。
- 施術(筋膜リリース・ストレッチ・整体等)のみの単発セッションも可能です。

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	10:00～ 15:00	10:00～ 15:00		10:00～ 15:00	10:00～ 15:00	

＜料金＞

時間	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット
		4回 回数券	8回 回数券	8回 回数券
45分	5,500円	22,000円	44,000円	39,600円
60分	6,930円	27,720円	55,440円	50,160円
90分	9,900円	39,600円	79,200円	71,280円

◆初回の方限定 60分 3,300円

パーソナルトレーナー紹介



ぬまた かずこ
沼田 加寿子

【保有資格】

健康運動指導士
Peak Pilates フル認定
全米ヨガアライアンス 200
ACSM
エクササイズ フィオロジスト

【経歴】

中学・高校・・・バドミントン
5才～現在・・・スキー

【パーソナル内容】

ピラティス
筋力アップ
シェイプアップ
姿勢改善

【トレーナーからメッセージ】

正しいフォームで筋トレすることで
効果が期待できます。
ピラティスで自分の癖や歪みを見つけ、
正しい身体の使い方をマスターしましょう。

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日				10:00～ 11:00 12:30～ 17:00		応相談

＜料金＞

時間	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット	
		4回 回数券	8回 回数券	4回 回数券	8回 回数券
30分	3,300円	13,200円	26,400円		
45分	4,950円	19,800円	39,600円	18,040円	36,080円
60分	6,600円	26,400円	52,800円	23,760円	47,520円

パーソナルトレーナー紹介



ひらもと てつや

平本 哲也

【パーソナル内容】

加圧トレーニング
姿勢改善
筋力アップ
シェイプアップ
食事
パートナーストレッチ

【保有資格】

NSCA

認定パーソナルトレーナー

IBMA

パーソナルストレッチトレーナー

JOPH

ダイエットアドバイザー

加圧トレーニング インストラクター

【経歴】

少林寺拳法・九州学生大会
団体演武優勝

学生時代にウエイトトレーニングを始め、
体の仕組みやコンディショニングに
興味を持ち始めました。

【トレーナーからメッセージ】

- いつまでも若々しい心と体を維持したい方
- メタボや生活習慣病を予防・改善したい方
- 腰痛・肩こりを予防したい方

私の指導が、そのような方々の安全で効果的な
トレーニングのお役に立てれば幸いです。

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

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

＜料金＞

時間	1回 料金	4回 回数券 ※有効期限3ヶ月	8回 回数券 ※有効期限6ヶ月
30分	3,850円	13,640円	24,640円
45分	4,950円	19,360円	36,080円
60分	6,600円	25,080円	47,520円
90分	9,350円	35,640円	66,880円

◆初回の方限定 60分 3,300円

パーソナルトレーナー紹介



さかぐち しょうじ
坂口 昇司

【パーソナル内容】

ピラティス
ファンクショナルトレーニング
シェイプアップ
姿勢改善
筋力アップ
パートナーストレッチ

【保有資格】

NESTA

パーソナル フィットネストレーナー

NASM

パフォーマンス強化スペシャリスト

BESJピラティストレーナー

【経歴】

1996年 少林寺拳法 準優勝

【トレーナーからメッセージ】

健康な身体、動ける身体は身体の中心から。楽しくワークアウトしましょう。

<実施可能時間> ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	13:00～ 17:00	13:00～ 18:00		13:00～ 23:00	13:00～ 18:00	

<料金>

時間	1回 料金	4回 回数券 ※有効期限3ヶ月	8回 回数券 ※有効期限6ヶ月
30分	3,300円	13,200円	26,400円
45分	4,950円	19,800円	39,600円
60分	6,600円	26,400円	52,800円

◆初回の方限定 60分 3,300円

パーソナルトレーナー紹介



おだ ただあき
小田 忠明

【保有資格】

健康運動指導師
健康運動実践指導者
看護師

【経歴】

専門学校卒業後、看護師として7年勤務
その後フィットネスインストラクターへ...

【パーソナル内容】

筋力アップ
シェイプアップ
姿勢改善

【トレーナーからメッセージ】

多くの方が様々な支障を抱えていますよね。そうした方々に合わせた運動指導を提供いたします。
お気軽にご相談ください

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	10:00～ 15:00 (応相談)	10:00～ 12:00 (応相談)	12:15～ 14:00			

＜料金＞

時間	1回 料金	4回 回数券 ※有効期限3ヶ月	8回 回数券 ※有効期限6ヶ月
30分	3,740円	14,960円	29,920円
45分	5,720円	22,880円	45,760円
60分	7,480円	29,920円	59,840円

◆初回の方限定 60分 3,300円

パーソナルトレーナー紹介

【保有資格】

cfsc Level1認定コーチ
全国整体療法協同組合認定セラピスト
骨盤矯正美容整体師
日本コアコンディショニング協会ベシクインストラクター
TRX-FTC アンチエイジングプランナー
スポーツフードスペシャリスト
日本プロテイン協会プロテインマイスター
リフレクソロジスト アロマセラピスト
腸育コンシェルジュ 分子栄養学

【経歴】

二児男子の母。幼い頃より日本舞踊と音楽を10年。
元金融関係コンサルタント。過去-18kg減量経験あり。
産後も-10kg近く減量、元の状態に戻す。
体育1からフィットネス業界へ。インストラクター歴12年
パーソナルトレーナー歴5年

【トレーナーからメッセージ】

趣味はランニングとベンチプレスとプロテイン。
競技ベンチプレスMAX 55kg
体育1の私でもエロビクスやランニングやトレーニング
は出来るようになります。
楽しむことが一番です。
楽しめば楽々できるようになります。
初心者の方でも自体重トレーニングから
丁寧にお伝えしていきます。
一緒に頑張りましょう！

あいはら もえ
相原 萌絵

【パーソナル内容】

リフレクソロジー
骨盤調整ストレッチ
シェイプアップ
筋力アップ
姿勢改善
パーソナルストレッチ
食事

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	14:15 ～ 15:30		9:30～ 12:30 14:30～ 15:30	12:00～ 14:30		

＜料金＞

時間	1回 料金	4回 回数券 ※有効期限3ヶ月	8回 回数券 ※有効期限6ヶ月
30分	3,300円	13,200円	26,400円
45分	4,950円	19,800円	39,600円
60分	6,600円	26,400円	52,800円

◆初回の方限定 60分 3,300円 ◆新入会者カウンセリング 1,650円

パーソナルトレーナー紹介



めぐみ
megumi

【パーソナル内容】

ヨガ

食事(ヨガご飯)
超入門ヨガ哲学
シェイプアップ
姿勢改善
不定愁訴改善

【保有資格】

インド中央政府 認定

スワミ・ヴィヴェーク・カナンダ・ヨーガ・ケンドラ

INDIAN YOGA INSTITUTE

全米ヨガアライアンス協会 認定

YOGA ALLIANCE RYT200

日本ホリスティックヘルスケア協会

ヨガ安全指導員

【経歴】

大学在学中、「沖ヨガ」に出会う。出版社勤務を経て、インストラクター。

【トレーナーからメッセージ】

おからだの事情や目的に合わせた
ヨガをサポートさせていただきます。
ご自身を大切にケアする、ご自身のため
だけの時間をお過ごしください。

<実施可能時間> ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	17:30~ 18:45		応相談	応相談	応相談	18:35~ 19:50 応相談

<料金>

時間	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット	
		4回 回数券	8回 回数券	4回 回数券	8回 回数券
60分	6,600円	26,400円	52,800円	23,760円	47,520円
75分	8,250円	33,000円	66,000円	29,920円	59,840円

パーソナルトレーナー紹介



あおき よしの
青木 佳乃

【パーソナル内容】

ヨガ
ピラティス
シェイプアップ
姿勢改善
不定愁訴改善

【保有資格】

全米ヨガアライアンス 200
Peak Pilates プロップス
Peak Pilates Mveチェア
BODY CHANGE
肩こりパーソナル

【経歴】

3歳～13歳：競泳バタフライJOC出場
13歳～大学：ストリートダンス
ヨガ・ピラティス・ダンス・エアロビクス・アクアビクス・トレーニング・マーシャルアーツ等のレッスン実施しています！

【トレーナーからメッセージ】

皆様の目的に合わせながら
自分自身の身体を
より、好きになれるようサポートします。
よろしくお願い致します。

＜実施可能時間＞ ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日			応相談	応相談	16:30 ～ 17:30	応相談

＜料金＞

時間	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット	
		4回 回数券	8回 回数券	4回 回数券	8回 回数券
60分	6,600円	26,400円	52,800円	23,760円	47,520円

◆初回の方限定 60分 3,300円

アクア パーソナルトレーナー紹介



じゅん
潤

【経歴】

水泳歴 33年
水泳指導暦歴 11年
アクアエクササイズ指導歴 15年
アクアエクササイズインストラクター
ティップネス公認 初心者マイスター

【トレーナーからメッセージ】

水のパワーはとても偉大で無限大です。
トレーニング、リラックス、機能改善、
スイム、そしてアクアビクス、何にでも
対応出来るのも水の素晴らしさです。
皆様のこれからの更なるフィットネス
ライフのお手伝いが出来れば幸いです。
是非一緒にプールで
エクササイズしましょう！
お待ちしております！

【パーソナル内容】

水中トレーニング
身体機能改善
姿勢改善
リラクゼーション
各種泳法

<実施可能時間> ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	11:15-13:00 15:30-16:30					

<料金>

時間	1回 料金
30分	3,520円
45分	5,280円
60分	6,930円

アクア パーソナルトレーナー紹介



【経歴】

ジュニアオリンピック 決勝進出
国民体育大会 決勝進出
2019年 マスターズ日本新記録樹立
2019年 全日本選手権 決勝進出(7位)

【トレーナーからメッセージ】

競技経験を活かした泳法指導は
もちろん、泳げない方への基礎からの
レッスンも得意としています。

- ◎25m以上泳げるようになりたい
- ◎基礎からやり直したい
- ◎より美しく、楽に泳ぎたい
- ◎速く泳げるようになりたい

しおつき ともひろ

塩月 智博

【パーソナル内容】

スイム

<実施可能時間> ※予約枠は変更の可能性があります

月	火	水	木	金	土	日
休館日		12:05~ 13:05	12:20~ 13:20	12:05~ 13:05		

<料金>

時間	1回 料金
30分	3,850円
45分	5,830円
60分	7,700円

アクア パーソナルトレーナー紹介



まつだ たかし
松田 崇史

【保有資格】

ティップネス公認
パーソナルトレーナー

【経歴】

【2007年～】
パーソナルトレーナーとして活動

【パーソナル内容】

スイム

【トレーナーからメッセージ】

ゆっくり指導いたします。
必ず泳げるようになります！

<実施可能時間>

※予約枠は変更の可能性がございます

月	火	水	木	金	土	日
休館日	11:00～ 13:00 19:30～ 21:00		14:30～ 16:00	14:00～ 16:00	19:30～ 21:30	

<料金>

時間	1回 料金
30分	3,300円
60分	6,600円

アクア パーソナルトレーナー紹介



こぼり たみこ
小堀 民子

【保有資格】

ティップネス公認
アクアパーソナルトレーナー

【経歴】

健康運動指導士

【パーソナル内容】

スイム
コンディショニング

【トレーナーからメッセージ】

水の運動は楽しいものです。
自分に合ったトレーニングの仕方が
水の特性により可能になります。
専門学校より水泳指導にあたり、
現在に至っております。
今現在ベビーからシニアの方までの
指導試してみてください。
お待ちしております。

<実施可能時間>

※予約枠は変更の可能性あります

月	火	水	木	金	土	日
休館日	応相談	応相談	応相談	応相談	応相談	応相談
水曜・日曜にレッスンを担当しておりますので、ご相談ください。						

<料金>

時間	1回 料金
30分	3,300円