



<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

姿勢改善

メリハリ
ABS/HIP

ボディチェンジ

肩こり

渡邊 真也

わたなべ

しんや

<トレーナーからのメッセージ>

身体の機能改善・姿勢改善・痛みの改善が得意分野です。『筋トレ女子』『細マッチョ』になりたい方も最短で効率的に近づけるよう全力でサポートします！

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
11-22	11-22	11-22	11-22	11-21	11-19

<料金>

1回券

30分	¥ 3,960
45分	¥ 5,500
60分	¥ 7,150

回数券

30分×4回	¥ 15,400
60分×4回	¥ 27,280
30分×8回	¥ 28,160
60分×8回	¥ 51,920



小向 和也

こむかい かずや

<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

姿勢改善

ランニング
指導

TRX
トレーニング

※現在、受講歴のある方、ご友人のみ、新規のご予約をお受けしていません。

<トレーナーからのメッセージ>

体は動かすことで良くなっていきます。その特性を活かし、病院で加齢、軟骨減少、骨に異常はないから原因はわからない、などの診断を受けた方にも楽になっていただきたく活動しております。

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
11-22		14-17:30	11-22	11-21	

<料金>

1回券

30分	¥4,620
45分	¥6,930
60分	¥9,240

回数券

30分×4回	¥18,480
60分×4回	¥36,960
30分×8回	¥36,960
60分×8回	¥73,920



<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

カラダ
メンテナンス

スイミング
(泳法)

中村 明寛

なかむら あきひろ

<トレーナーからのメッセージ>

プールでは泳法指導、コンディショニング
ジムではコンディショニング、ストレッチ、トレー
ニング指導を行っています。皆様の目標達成、生活の質
向上が出来るようサポートさせていただきます。

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
10-14 19:30-22	要相談		20:30- 22:30	要相談	要相談

<料金>

1回券

ジムパーソナル

30分 ￥5,500

60分 ￥7,700

アクアパーソナル

30分 ￥4,400

60分 ￥6,600

回数券

45分×4回 ￥22,000

60分×4回 ￥28,160

<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

カラダ
メンテナンス



英 良洋

はなぶさ よしひろ

<トレーナーからのメッセージ>

トレーニングは決して楽なものではありません。楽ではないからこそ一緒に目標とするお身体に向かってチャレンジしていきましょう！！

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
	11-22			11-22	

<料金>

1回券

30分 ¥5,500

60分 ¥9,240

コンディショニング

30分 ¥2,750

60分 ¥5,500

回数券

60分×4回 ¥35,200

60分×8回 ¥66,880

コンディショニング

30分×8回 ¥17,600



<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

カラダ
メンテナンス

ボディメイク

小嶋 成子

こじま せいこ

<トレーナーからのメッセージ>

筋肉をつけたい方、痩せたい方その他さまざまなお体の悩みをお客様それぞれに合った方法で改善いたします。

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
	10-14 19-22			10-13	

<料金>

1回券

30分	¥ 3,300
45分	¥ 4,950
60分	¥ 6,600

回数券

45分×4回	¥ 18,920
60分×4回	¥ 25,080
45分×8回	¥ 36,080
60分×8回	¥ 47,520



<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

カラダ
メンテナンス

ペア
ストレッチ

和田 敦子

わだ あつこ

<トレーナーからのメッセージ>

ペアストレッチでは、マンツーマンで日頃1人では伸ばしきれない筋肉をサポートし、より柔軟性や血液循環を高め質の良い筋肉へと導きます。

オーダーメイドパーソナルでは、骨、筋肉、関節の配列をより良い状態に導く調整を行います。筋肉は弾力を取り戻し、優しいトレーニングとボールを使ったYAMUNAメソッドは、セラピー要素も期待できます。

血液、リンパなど全身の循環を促し、肩こり、腰痛、疲労回復、姿勢改善、身体の機能を取り戻すのに役立ちます。

ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
11:15-12:30		16:30~18			

<料金>

オーダーメイド (1回券)

45分	¥8,250
60分	¥8,800
75分	¥9,900

ペアストレッチ (1回券)

30分	¥3,080
45分	¥4,290
60分	¥5,500

※ファンクショナルストレッチは60分のみ

<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

姿勢改善

ボディメイク



新山 祥功

にいやま よしのり

<トレーナーからのメッセージ>

運動のうの字からみっちりお教えします！！
運動初心者の方はぜひ私とトレーニングしましょう！

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
12- 20:30	12- 20:30	12- 20:30	12- 20:30	12- 19:30	11- 18:30

<料金>

1回券

30分 ￥5,500

45分 ￥8,250

60分 ￥11,000



<指導内容>

アクア
パーソナル

<経歴>

2015年短水路マスターズ

- ・100mバタフライ 世界ランキング2位
- ・50mバタフライ 世界ランキング4位

脇森 智志

わきもり さとし

<トレーナーからのメッセージ>

自己ベストを目指して週1~2回トレーニングをしています。スキル向上のために、“力の入れ方を変えてみる”ことを大切にしています。タイム短縮、フォーム改善、体力強化、目的に応じたご提案をさせていただきます。

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
11:15-15:00		11:15-15:00	11:15-15:00		

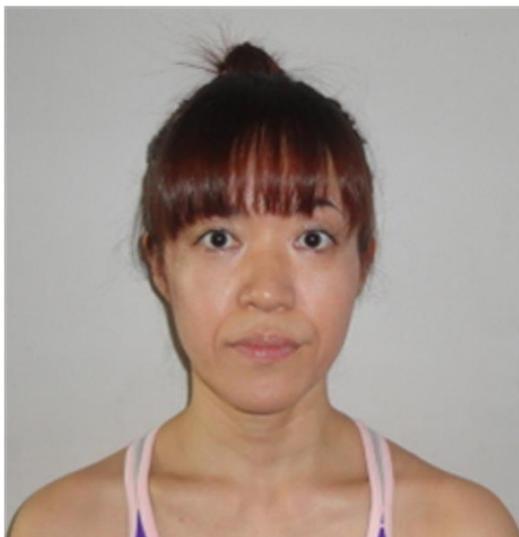
<料金>

1回券

30分	¥3,300
45分	¥4,950
60分	¥6,600

回数券

45分×4回 ¥19,800



<指導内容>

オーダーメイド
パーソナル

カラダ
メンテナンス

小倉 敬子

おぐら けいこ

<トレーナーからのメッセージ>

お客様の身体を次のレベルにステージアップ出来るようにサポート致します。お待ちしております。

<実施可能時間>

月	火	水	木	土	日
		11-15			

<料金>

1回券

30分	¥ 3,300	45分	¥ 4,950
60分	¥ 6,600	75分	¥ 8,250