



“「生涯健康」「生涯運動」
「生涯スポーツ」を目指すなら
まずは姿勢から変えていきましょ
う!

吉野 英隆

Hidetaka Yoshino

NESTA-PFT

- ・ゴルフコンディショニングスペシャリスト
(NESTA認定)
- ・東京慈恵会医科大学
アメリカンフットボール部トレーニングコーチ
- ・IBM Big Blue アメリカンフットボール部
アシスタントトレーニングコーチ

◆出勤日

月： 9：00-22：00
水： 10：00-18：00
木： 9：00-22：00
金： 8：00-22：00
土： 10：00-22：00



GYM



CONDITIONING

姿勢は肩こり腰痛、スポーツパフォーマンスにも関わります。
姿勢から変えていき、自分にあった身体の使い方を覚え、
運動することで肩こり・腰痛の緩和、スポーツパフォーマンスの
向上に繋がります。姿勢を変えて生涯を楽しみましょう。

60分

7,700円 (税込)

初回トライアル 60分

4,400円 (税込)



“もっと強く！”

石井 和磨

Kazuma Ishii

- ・ CFSC Level1
- ・ NESTA-PET
- ・ 柔道整復師
- ・ 日本水泳連盟 泳力検定 1級
- ・ SKIN STRETCH レベル1
- ・ 6PACK・DREAM LEGS・FMS
- ・ THE PERFECT BODY・X BODY
- ・ STRECH LAB
- ・ 食コンディショニングトレーナー
- ・ スキンケアアドバイザー

学生時代より水泳部トレーナーとして
高校総体、インカレに4年連続帯同。
アシスタントトレーナーとして水泳、ラグビー
陸上の国際大会への帯同経験を持つ。

◆出勤日

月： 10：00-19：00
木： 10：00-21：00
金： 10：00-21：00
土： 10：00-19：00
日： 15：00-19：00



GYM



CONDITIONING

今までのスポーツ現場で得た知識、経験を活かして
皆様をサポートさせていただきます。
痛みに負けない強い身体、もっと動ける強い身体、
それらを支える強い心を一緒に手に入れましょう！

60分

7,920円 (税込)

初回トライアル 60分

3,960円 (税込)



「キレイな姿勢」 & 「動ける身体」

松本 浩司

Kouji Matsumoto

◆出勤日

月： 7:00-15:00
水： 13:00-22:00
木： 7:00-15:00
金： 15:30-22:00
日： 10:00-14:00



GYM



CONDITIONING

- CFSC
- NCA-JCT
- JPBA 日本プロボウリング協会2級 インストラクター
- 6PACK・DREAM LEGS
- THE PERFECT BODY
- Hip Revolution・STRECH LAB
- SMART BODY RECOVERY
- 食コンディショニングトレーナー

プロボウラーを目指し、ボウリング場でインストラクターとして活動。

2010年ティップネスワン日比谷入社

2012年ティップネス池袋入社。レッスンや

パーソナルトレーニングで数多くのお客様をご案内。

身体の使い方、クセや姿勢は人それぞれです。まずは自分の身体を知ること
で結果を出しやすくしていきます。姿勢や不定愁訴はもちろんのこと、
それぞれのスポーツに沿った身体の使い方によりパフォーマンスUPにも
繋がります。

もちろんボディメイク、シェイプアップにも効果あり！ぜひお任せ下さい。

60分

7,150円 (税込)

初回トライアル 60分

3,630円 (税込)

“理想のカラダへ”



堀内 健吾

Kengo Horiuchi

- ・ NESTA-PFT
- ・ NESTA-FAS
- ・ 6PACK・ DREAM LEGS
- ・ THE PERFECT BODY
- ・ SMART BODY RECOVERY
- ・ 食コンディショニングトレーナー
- ・ タイ古式マッサージ協会認定
プロフェッショナルセラピスト

東洋大学 健康スポーツ学科卒業
学生時代に陸上、野球、ラクロスなどの
アスリートを指導。
某フィットネスクラブにて水泳レッスン
やパーソナルトレーナーとして活躍。

◆出勤日

水： 7：00-22：30
金： 10：00-22：30
土： 11：00-18：00
日： 11：00-18：00



GYM



SWIM

理想のカラダはひとりひとり違うものです。
筋力アップ・シェイプアップ・パフォーマンス向上、など
1人1人に合わせたトレーニングをご提案させて
頂きます。目標に向かって一緒に頑張りましょう。

60分

7,700円 (税込)

初回トライアル 60分

4,070円 (税込)

“様々な悩みを根本から解消”

自分に合ったトレーニングを見つけましょう

飯島 啓介

Keisuke Iizima

- ・ NESTA-PFT
- ・ 6PACK・DREAM LEGS
- ・ THE PERFECT BODY
- ・ STRECH LAB
- ・ 食コンディショニングトレーナー

医療系大学卒業後、接骨院・整形外科に勤務。現在はアスリートから一般の方まで幅広く指導。特に身体の根本から解消に導くバランストレーニングを得意とする。

◆出勤日

月：13：00-22：00
水：13：00-22：00
木：13：00-22：00
金：13：00-22：00
土：13：00-20：00
日：14：00-19：00



GYM



CONDITIONING

皆様の抱えている悩みを根本から見直しましょう。
ご自身でトレーニングできるよう、全力でサポート致します。
まずは月1回からご自身の身体を見直してみませんか？
笑顔でお待ちしております。

60分

7,920円 (税込)

初回トライアル 60分

3,960円 (税込)



大谷 知加

Chika Otani

CFSC Level1



GYM



CONDITIONING

エアロビクス・マーシャル・筋コンディショニング等
スタジオレッスン指導歴15年

得意分野

機能改善、向上

脳科学、心理学を含めたアプローチ

身体操作の自己コントロール力向上

身体は死ぬまで一緒に過ごすもので、世界でどこ探してもたった一つ、その身体を取り扱う責任者として、自分を苦しめることなく、人生におけるパフォーマンスをあげていけるように全力でサポートいたします！

60分

7,040円 (税込)



“「正しいこと」を
ご案内致します！”

浅野 裕明

Hiroaki Asano

◆出勤日

予約に関して
は応相談



GYM



CONDITIONING

CSCS * D
NSCA-CPT
NSCAジャパン レベルII 認定

2004年からフリーランスのパーソナルトレーナーとして活動。

一般の方を中心にラクロス女子日本代表選手、プロスノーボーダー、プロ社交ダンス選手等、幅広く指導。

・アメリカンフットボール1部東京ガスフリエイターズ
アシスタントストレングス&コンディショニングコーチ

流行に惑わされずにまずは体力を高めるために「普通」のことが「普通」にできる様に指導致します。トレーニングの基礎を学びたいという方はお気軽にお問い合わせください。トライアスロンやマラソンの為の体力測定やトレーニング指導も行っております。

60分

6,600円 (税込)

初回トライアル 60分

3,850円 (税込)



“諦めていた事、出来なかったこと、
実現しましょう！”

大島 孝平

Oshima Kohei

- ・ NESTA – PFT
- ・ NSCA – CSCS
- ・ POWER PLATE
- ・ TRX

◆出勤日

土： 16：00-20：00

日： 14：00-17：00



GYM



CONDITIONING

■多くの身体のチェックを行い、その中から原因を見つけていきます。

■一つ一つのトレーニングの目的を説明しながら行います。

■Before、Afterの確認を行います。

安心、納得、効果を感じて頂けるトレーニングを目指します！

「腰痛、肩こりを良くしたい!」「痩せたい!」「柔らかくなりたい!」「バランスを良くしたい!」etc…
運動をしているのになかなか成果が出ない方はいらっしゃるのでしょうか？

『姿勢と動きを整える』これが皆様の目的を達成するにはとても重要です。

まずは、この2つに重点を置き、ご自身の身体の特徴を理解し、感じて頂きながらトレーニングを行っていきます。
身体は変わります！

少しでも早く達成出来るようサポートをしていきたいと思えます。

60分

6,930円 (税込)



“B-make

～Body・Balannce・Beauty～”

佐藤 慎介

Sinsuke Satou

◆出勤日

水：16:00-20:00



GYM



CONDITIONING

CFSC level1

ティップネスジムトレーナーを経て、複数のフィットネスクラブにてスタジオレッスンを21年担当し、現在も活動中。うち6年間はスタジオディレクターも兼務。

親切な指導には定評がある。

スポーツをケガなく元気に行える身体や、日常動作でのパフォーマンス向上、そしてお客様が目指す理想のボディ、これらを動作の質を高めるトレーニングで手に入れましょう！

60分

6,600円 (税込)

TIP.X TOKYO Ikebukuro Personal Trainer

“リハビリから競技別
トレーニングまで幅広
く”



影山 元基

Motoki Kageyama

◆出勤日

月：13:00-21:00

金：13:00-21:00

日本体育協会AT

テクノジムマスタートレーナー

極真空手初段

キックボクシングプロライセンス

日本体育協会ATの資格取得後、個人や
スポーツチームなど幅広くサポートを行な
う。

2002年極真空手ウエイト制重量級優勝。

2012年WPMFムエタイ

日本ミドル級タイトル獲得。



GYM



CONDITIONING

リハビリテーションや競技別トレーニングを得意
としております。楽しく効果的トレーニングを提
供しますので一緒に頑張っていきましょう。

60分

8,470円 (税込)



“姿勢・不定愁訴なら
小林にお任せください！”

小林 大介

Daisuke Kobayashi

加圧トレーニングインストラクター

(取り扱い器具：加圧マスターミニ・筋力アップくんEX)

NESTA-PFT

米国 I S N F 公認サプリメントアドバイザー

JNF公認サプリメントアドバイザー

大学在学時に大手フィットネスクラブで3年間のアルバイト後、一般企業に就職。その後大学時とは別の大手フィットネスクラブで3年間社員として勤務後2007年にフリーのパーソナルトレーナーとして独立。

◆出勤日

水：10：45-13：00

木：12：00-13：00

土：13：15-14：15



GYM



CONDITIONING

いつまでも健康的で若々しくいる為のアンチエイジング指導を
運動・栄養・休養面からトータルサポートしています。

運動では筋肉を肥大させるだけのトレーニングではなく動けるしなやかなカラダ作りをサポートしております。モデルの指導も実施していて、
本当のアンチエイジング・健康法をお伝えしています。

60分

7,700円 (税込)

“私と一緒に身体が変わっていく
楽しさを味わいましょう！”

長野 正和

Nagano Masakazu

- ・ NESTA – PFT
- ・ 6PACK・ DREAM LEGS
- ・ FMSマスタートレーナー
- ・ THE PERFECT BODY・ TRX
- ・ 食コンディショニングトレーナー

得意分野

- ①スポーツをされている方の指導
(ゴルフ、ランニングなどのスポーツ全般)
- ②身体に痛みや不調のある方の予防や改善
(肩・腰・膝痛や体力が落ちたと感じる方)



GYM



CONDITIONING

◆出勤日

木： 19：30-20：30

日： 10：00-17：00

筋力・バランス感覚・柔軟性など、身体をスムーズに動かすということは、運動を続けていくうえでも、ご自身の生活を充実させるうえでも、非常に大切なことです。

GYMエリアにいる時間も多いため、いつでもお声がけ下さい！
皆様とお話できるのを楽しみにしています。

60分

7,700円 (税込)



「生涯、好きなことを続けられる
身体作りをサポートします」

井上 伸次

Shinji Inoue



GYM



CONDITIONING

JATI-ATI NSCA-CSCS
TECNICA GAVILAN (筋膜リリース)
鍼灸師

- ・筋肉増量
- ・ダイエット
- ・アライメント調整
- ・スポーツマッサージ

皆様のサポートをさせていただきます!!

60分

7,700円 (税込)



“ENJOY BODY MAKE!!”

中野 竜

Ryo Nakano

- ・ NESTA-PFT
- ・ 6PACK ・ DREAM LEGS ・ FMS
- ・ THE PERFECT BODY ・ X BODY
- ・ 食コンディショニングトレーナー

◆出勤日

月： 17：00-21：00
水： 17：00-21：00
木： 17：00-21：00
金： 11：00-21：00
土： 11：00-20：00



GYM



CONDITIONING

中央大学法学部法律学科卒業。陸上競技歴10年。
全国高校総体3位、国民体育大会5位。
高校時代個人種目（400mハードル）で東京都の
新記録を樹立し第一線で活躍。
ボディメイクを得意とし、トップアスリートの運
動指導も行っている。

目標を明確にし、ライフスタイルに合わせた、食
事とトレーニングで一緒にゴールを目指しましょ
う！

60分

7,700円 (税込)

アクアパーソナルトレーナー



吉田 雅裕

Masahiro Yoshida

■ 出勤日

水 : 10 : 00-14 : 00

木 : 10 : 00-14 : 00

金 : 10 : 00-15 : 00

土 : 10 : 00-13 : 00

■ 経歴

競泳歴21年 インターハイ出場

全日本学生選手権400mリレー8位

■ 料金 30分 3,850円(税込) 45分 5,830円(税込)
60分 7,700円(税込)

■ お客様へ

自身の経験を活かし様々なスポーツクラブで指導の実績があります。水泳が始めてという方からマスターズスイマーの方までどのようなレベルの方でもお客様に合った指導を致します。