

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 日高 愛 Hidaka Ai

### ■資格

NESTA

パーソナル フィットネストレーナー

### ■担当プログラム

ダイエット/ボディメイク

/姿勢改善/不定愁訴改善

### ■TIPNESSプログラム

BODYCHANGE/メリハリBODYパーソナル/筋活パーソナル  
カラダのメンテナンス肩こり

### ■経歴

- ・～2018年:バスケットボール
- ・2018年～:ティップネス下井草店で活動
- ・パーソナルトレーニングだけでなくスタジオでのトレーニング、格闘技、ストレッチのレッスンを担当

「くびれ・美尻・脚痩せ・全身ダイエット」など女性のボディメイクが得意です。  
ただ痩せる、筋肉をつけるだけでなく  
心身共に健康に、楽しくトレーニングをして、ヘルシーな美しさを手に入れましょう！

火	水	木	金	土	日
10:00～ 20:45	—	10:00～ 22:00	10:00～ 22:00	10:00～ 17:30	11:30～ 19:00

### ■料金(税込)

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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 杉山 市郎 Sugiyama Ichiro

### ■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

### ■担当プログラム

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

### ■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。

火	水	木	金	土	日
10:00～ 22:30	—	—	10:00～ 22:30	8:30～ 17:00	—

### ■料金(税込)

時間	1回 料金	スタンダードチケット 8回 回数券	ライトチケット 8回 回数券
45分	5,500円	44,000円	26,400円
60分	7,150円	57,200円	39,600円
90分	9,900円	79,200円	74,800円

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 鈴木 正太 Suzuki Shota

### ■資格

**NSCA**

認定パーソナルトレーナー  
レベル1認定

### ■担当プログラム

筋力アップ/シェイプアップ/姿勢改善  
/不定愁訴改善

### ■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

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。

火	水	木	金	土	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(税込)

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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 添田 美帆 Soeda Miho

### ■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

### ■担当プログラム

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

### ■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！！

火	水	木	金	土	日
—	15:40~ 19:00	—	—	—	11:15~ 13:30

### ■料金(税込)

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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 志村 幸寛 Shimura Yukihiro

### ■資格

NESTA

認定パーソナルトレーナー  
ウエイト 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

### ■担当プログラム

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

### ■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

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。

火	水	木	金	土	日
10:00～ 15:00	10:00～ 15:00	—	10:00～ 15:00	10:00～ 15:00	—

### ■料金(税込)

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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 平本 哲也

### Hiramoto Tetsuya

#### ■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

#### ■担当プログラム

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

#### ■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。

●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。

火	水	木	金	土	日
10:00~ 22:00	—	—	10:00~ 22:00	—	—

#### ■料金(税込)

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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 坂口 昇司 Sakaguchi Shoji

### ■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ピラティストトレーナー

### ■担当プログラム

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

### ■経歴

1996年 少林寺拳法 準優勝

健康な身体、動ける身体は身体を中心から。楽しくワークアウトしましょう。

火	水	木	金	土	日
13:00~ 17:00	13:00~ 18:00	—	13:00~ 23:00	13:00~ 18:00	—

### ■料金(税込)

時間	1回 料金	4回 回数券	8回 回数券
		※有効期限3ヶ月	※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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 小田 忠明 Oda Tadaaki

### ■資格

健康運動指導師  
健康運動実践指導者  
看護師

### ■担当プログラム

筋力アップ/シェイプアップ/姿勢改善

### ■TIPNESSプログラム

BODYCHANGE/メリハリBODYパーソナル/筋活パーソナル  
カラダのメンテナンス肩こり

### ■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...

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

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

### ■料金(税込)

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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネス下井草パーソナルトレーナー



## 相原 萌絵 Aihara Moe

### ■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パーソナルインストラクター  
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ト。過去-18kg減量経験あり。
- ・産後も-10kg近く減量、元の状態に戻る。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

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I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！

火	水	木	金	土	日
14:15~ 15:30	-	9:30~12:30 14:30~15:30	12:00~ 14:30	-	-

### ■料金(税込)

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

◆初回お試しパーソナル 60分 3,300円

# ティップネスアクアパーソナルトレーナー



## 小堀 民子 Kobori Tamiko

■資格  
健康運動指導士

■担当プログラム  
スイム/コンディショニング

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。

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。

火	水	木	金	土	日
応相談	応相談	応相談	応相談	応相談	応相談

### ■料金(税込)

時間	1回 料金
30分	3,300円

# ティップネスアクアパーソナルトレーナー



潤  
Jun

## ■担当プログラム

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

## ■経歴

水泳歴 33年

水泳指導歴 11年

アクアエクササイズ指導歴 15年

水のパワーはとても偉大で無限大です。トレーニング、リラククス、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！

火	水	木	金	土	日
11:15~13:00 15:30~16:30	—	—	—	—	—

## ■料金(税込)

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

# ティップネスアクアパーソナルトレーナー



## 塩月 智博 Shiotsuki Tomohiro

■担当プログラム  
スイム

### ■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)

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

火		木	金	土	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(税込)

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

◆初回の方限定 60分 3,300円

# ティップネスアクアパーソナルトレーナー



**松田 崇史**  
Matsuda Takashi

■担当プログラム  
スイム

## ■経歴

・【2007年～】パーソナルトレーナーとして活動

ゆっくり指導いたします。必ず泳げるようになります！

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

## ■料金(税込)

時間	1回 料金
30分	3,300円
60分	6,600円