

新規受付中



人生を変えたいあなたへ  
～心に美を～

中山 洋史 Hiroshi Nakayama

JHCAホリスティックコンディショナー  
JATI-ATI  
柔道整復師(国家資格)

皆様一人一人の目的・目標を共有した上で  
今ある問題点の根本原因を追究し  
有意義で満足を得られるセッションを提供していきます。



CONDITIONING



PERFORMANCE  
UP

45分	¥7,700(税込)
60分	¥9,900(税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



健康の為の身体づくりを  
サポートします！

戸塚 順久 Yoriyisa Totsuka

JHCAフィジカルコンディショナー  
健康運動実践指導者

筋肉増量・ダイエット・骨格矯正  
筋の神経系トレーニング  
コンディショニング  
(ヘルニア、五十肩、腰痛、膝、肘、足首、首、手首etc)



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥5,500 (税込)
60分	¥11,000 (税込)
90分	¥16,500 (税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



## 長続きするトレーニングを

渡邊 政利 Masatoshi Watanabe

日本ホリステックコンディショニング協会フジカコンディショナー  
NCA認定ジュニアコンディショニングトレーナー  
TRX-STC TRXインストラクター  
6PACK DREAM LEGS 等他ホリステックプログラム  
全般可能

お客様の個々によって異なる姿勢・動きのクセ・弱点到配慮し  
理想のカラダ作りを一緒に向き合いながらサポートさせていただきます。



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥4,400 (税込)	30分 4回券	¥16,720 (税込)	30分8回券	¥31,680 (税込)
60分	¥7,700 (税込)	60分 4回券	¥29,480 (税込)	60分8回券	¥55,440 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



膝、腰、肩まわりの  
痛みには是非お任せください

反田 登 Noboru Tanda

JHCAホリステックコンディショナー  
TRX-STC

姿勢改善を得意としており、あらゆる痛みにアプローチしてきました。  
10年以上のパーソナルセッションを活かし  
お客様の悩みを改善していきます。



CONDITIONING



PERFORMANCE  
UP

30分	¥5,500(税込)
60分	¥8,800(税込)
90分	¥14,300(税込)

30分8回券	¥42,240(税込)
60分8回券	¥68,640(税込)
90分8回券	¥105,600(税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



皆様の身体作りの  
お手伝いをさせていただけたら幸いです。  
ぜひ遊びにいらっしやして下さい。

鈴木 貴幸 Takayuki Suzuki

米国PEAK PILATESフル認定

ピラティスは確実に身体を変えられる  
数少ないエクササイズの一つです。  
各種スポーツのパフォーマンス向上。  
**腰痛・肩こり等の改善。**  
健康づくり、**姿勢の改善**をお約束します。



PILATES

60分	¥8,800 (税込)
60分 4回券	¥33,440 (税込)
60分 8回券	¥64,240 (税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



あなたに似合った  
「美ライン」見付けませんか？

吉田 美希 Miki Yoshida

■ CFSC Level1

美容専門学校卒業後、美容業界で活動。  
その後、運動を加えた美しい身体づくりを追及し、  
モデル指導なども経験。  
女性ならではの悩みへも拔かりなく、  
美容と運動の両面から目標達成に向けたプランをご提案いたします。

女性のみならず、  
引き締まった身体を手に入れたい男性の方も大歓迎です！



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥ 3,850(税込)	30分 4回券	¥ 14,960 (税込)
45分	¥ 5,830(税込)	30分 8回券	¥ 28,160 (税込)
60分	¥ 7,700(税込)	60分 4回券	¥ 29,480 (税込)
		60分 8回券	¥ 55,440 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



ボディメイクはお任せください！

野中 隆之介 Ryunosuke Nonaka

■ CFSC Level1

サッカーインターハイ出場、格闘技経験者。  
10代よりトレーニングの本場アメリカにて8年間トレーニングを学ぶ。  
現地ではサッカーチームを立ち上げ、  
ローカルリーグで複数回優勝を収める。

マシンを使わず、  
ご自宅でも身体を変える自重トレーニングの秘訣を伝授いたします。  
フリーウェイトを用いたトレーニングを知りたい方も大歓迎です。



BODY  
MAKE



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥3,300 (税込)
45分	¥4,950 (税込)
60分	¥6,600 (税込)

60分 4回券	¥25,080 (税込)
60分 8回券	¥47,520 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中

あなたの女性磨きを  
サポートします！



小川 百合香 Yurika Ogawa

健康運動実践指導者  
食コンディショニングアドバイザー

6PACK DRAM LEGS 等他リジナルプログラム全般可能

「たるんだ二の腕・背中」「ぽっこりしたお腹」「太い太もも」  
「垂れたお尻」など…お悩みの方、女性らしさを保ちつつ、  
引き締まった身体を手に入れましょう。

女性特有の悩みと向き合い、心と身体を美しくしていきます。  
女性トレーナーならではの目線で、“女性磨き”をサポートします。



BODY  
MAKE



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥3,850(税込)
60分	¥7,150(税込)
90分	¥11,000(税込)

30分4回券	¥3,850(税込)
60分4回券	¥7,150(税込)
90分4回券	¥11,000(税込)
30分8回券	¥3,850(税込)
60分8回券	¥7,150(税込)
90分8回券	¥11,000(税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



カラダが変わるとココロも変わる♪  
はじめの一步をふみだしましょう！

本多 志帆美 Shihomi Honda

JHCAフィジカルコンディショナー TRX-STC  
MENARDビューティーアドバイザー  
JMAアロマセラピストインストラクター 1級  
MDAセルフリンパドレナージュセラピスト

トレーニングが初めてで何から始めていいかわからない方、  
1人では続けられない方や、体の硬さがお悩みの方、お客様1人  
1人の筋バランスに合わせた調整を行い、結果を出していきます。  
また、エステティシャンとしての経験を生かし、  
女性特有の悩みも解決していきます。  
私と一緒に頑張りましょう！！



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥6,600 (税込)
60分	¥7,700 (税込)
90分	¥11,000 (税込)
120分	¥15,400 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中

カッコイイ身体、美しい身体に  
着替えませんか？



黒崎 裕幸 Hiroyuki Kurosaki

J A T I - A T I 柔道2段  
2014JBBFオールジャパンメンズフィジーク  
176cm超級4位

トレーニングを始める前は肥満体型でしたが、  
今ではフルマラソンを完走出来るまでになりました(30代主婦)  
トレーニング歴1年で、健康美ボディコンテストで優勝する事が  
出来ました。(30代OL)  
などお客様から嬉しいお声も頂いております。  
色々ご相談下さい！



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥5,060 (税込)	30分 4回券	¥19,360 (税込)	30分 8回券	¥39,600 (税込)
45分	¥6,490 (税込)	45分 4回券	¥25,080 (税込)	45分 8回券	¥50,160 (税込)
60分	¥8,800 (税込)	60分 4回券	¥34,320 (税込)	60分 8回券	¥63,360 (税込)
90分	¥12,320 (税込)				



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中

それは本当に目的達成の為の  
トレーニングですか？



漆畑 ヴィクトル Victol Urushibata

NESTA-PFT

2017 福岡大会 準優勝

2018 SSA東京大会 優勝・総合優勝

2018 NABBA WFF KOREA NOVICE (韓国)

優勝・総合優勝

2019 SSAジャパンオープン 優勝・総合優勝

トレーニングのやり方がわからない方、中々結果が出ない方。  
正しい知識とトレーニングで貴方の思い描く身体になる事ができます！  
そのままにしておく事程勿体ない事はないですよ？  
身体を変える喜びを是非一緒に経験しましょう。



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥5,500 (税込)	30分 4回券	¥21,120 (税込)	30分 8回券	¥39,600 (税込)
45分	¥6,600 (税込)	45分 4回券	¥25,080 (税込)	45分 8回券	¥47,520 (税込)
60分	¥8,800 (税込)	60分 4回券	¥33,440 (税込)	60分 8回券	¥63,360 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



「効率良く痩せたい！筋力を付けたい！」  
正しい姿勢に整えながら  
正確に動かすだけで効果が変わります！

## 境野 光昭 Mitsuaki Sakaino

- NESTA-PFT
- SGXコーチ(スパルタンレースオフィシャルコーチ)
- 日本ランニング協会ランニングアドバイザー
- ダイエット&ビューティースペシャリスト
- 日本コンディショニング協会JCT
- 小学校(全科)中学校・高等学校教諭一種免許(保健体育)

- ・スパルタンレースEliteレーサー  
(2021.沖縄大会Elite3位・2020.静岡大会3位)
- ・関東高等学校バスケットボール大会優勝
- ・インターハイ出場(主将)
- ・プロバスケットチーム新潟アルビレックスBB元所属

シェイプアップ、筋力アップ、健康維持、機能的に動ける身体、柔軟性向上など、  
個々の目標に合ったトレーニングメニューのご提案やサポートをさせていただきます。  
【ランニングアドバイザー】 楽に走れるフォーム作りや体幹強化。  
【スパルタンレースオフィシャルコーチ】 レース対策や障害物の攻略トレーニングも  
ご案内致します。



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥4,950(税込)
45分	¥6,600(税込)
60分	¥8,800(税込)
75分	¥11,000(税込)
90分	¥13,200(税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



身体のライン作りを  
最も得意としております。

関根 淳 Jun Sekine

NSPA-CPT

- ・ゴルフやダンス等スポーツを競技レベルでやられている方  
～趣味でやられてる方の身体レベル向上のストレンクス
- ・肩こり、腰痛など機能改善のコンディショニング
- ・胸板を厚くしたい、背中を逆三角形にしたいなどのバルクアップ
- ・身体を引き締めてカーヴィーな体型にしたいなどの美Body  
etc...



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥3,630(税込)	30分4回券	¥14,080(税込)	30分8回券	¥26,400(税込)
45分	¥5,390(税込)	45分4回券	¥20,680(税込)	45分8回券	¥39,600(税込)
60分	¥7,150(税込)	60分4回券	¥27,280(税込)	60分8回券	¥51,920(税込)
90分	¥10,780(税込)	90分4回券	¥41,360(税込)	90分8回券	¥79,200(税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中

「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 Sinji Inoue

NSCA-ストレングス&コンディショニングスペシャリスト  
日本トレーニング指導者  
タイトリスト パフォーマンスインストラクター（ゴルフ）  
加圧インストラクター  
ひめトレ インストラクター  
鍼灸師

日本代表・国際大会・オリンピック出場者指導歴もあり、  
それらの指導経験を元に皆さま一人一人にあった効率の良いストレッチ、  
トレーニング、ケア方法などをお伝えサポートさせていただきます。  
・筋肉をつけたい方・背中、お尻のボディメイク・階段の昇り降りが辛い方  
・スポーツなどの機能的な体作り・腰痛、肩こりの方・加圧トレーニング  
・水泳指導も可



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥3,850 (税込)	30分 4回券	¥14,960 (税込)	30分 8回券	¥28,160 (税込)
60分	¥7,700 (税込)	60分 4回券	¥29,480 (税込)	60分 8回券	¥55,440 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

# 新規受付中



## 『整えて引き締める』

### 新木田 康二 Koji Arakida

認定資格

NESTA OFFICIAL ACADEMY認定講師

NESTA-PFT (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会国際ライセンス)

re・Frame conditioning Academy公認セミナー講師

rfca認定マスタースペシャリスト

RRR認定美姿勢・美脚マスタースペシャリスト

日本栄養コンシェルジュ協会認定1&2ツ星栄養コンシェルジュ®

加圧トレーニングインストラクター

その他多数

略歴

2019 ミスブライダルモデルグランプリ関東地区大会審査員

2021 ミスジャパン日本大会ビューティーキャンプ 代表石井アシスタント

2023 (株)Rebone社内研修外部講師

骨格からボディラインを調整して「見た目良し、動いて良し」なワンランク上の高機能ボディへと導きます。

自己流トレーニングににお悩みの方はぜひお任せください。



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

60分	¥9,900(税込)
90分	¥14,580(税込)
120分	¥19,800(税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中

変化の先の 笑顔のために！



伊藤 憲吾 Kengo Ito

NESTA-PFT  
RRR認定 美姿勢・美脚スペシャリスト  
オーソティックスソサエティ Aライセンス

下半身のお悩みはお任せください！

- ・下半身のボディメイク（美尻 美脚）をしっかりサポート
- ・下半身の機能改善（膝 股関節 腰痛etc）  
身体の痛みに対応します。
- ・生活習慣の改善や歩行など総合的にあなたのお悩み  
解消致します。



CONDITIONING



PERFORMANCE  
UP

30分	¥4,950 (税込)	60分 4回券	¥31,240 (税込)	60分 8回券	¥59,840 (税込)
60分	¥8,250 (税込)	90分 4回券	¥46,200 (税込)	90分 8回券	¥87,120 (税込)
90分	¥12,100 (税込)				

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中

一緒に楽しみながら身体を  
引き締めましょう！



## 山口 祐平 Yuhei Yamaguchi

JHCAフィジカルコンディショナー

TPI公認ゴルフコーチ

アスリートフードマイスター

国民体育大会(ゴルフ)2年連続 神奈川県代表

ゴルフの飛距離を伸ばしたい、スコアを安定させたいなどゴルフに関する  
悩みをお持ちの方、お気軽にご相談ください。

Working with me will include support throughout your training,  
fun and motivating workouts, all planned and recorded to ensure  
you not only meet your goals, but exceed them beyond what you  
thought was possible of yourself.

I specialise in:

- Weight loss
- Functional Training
- Strength Training
- Corrective exercises
- Fitness Nutrition



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥3,850 (税込)	30分 4回券	¥15,400 (税込)	30分 8回券	¥30,800 (税込)
60分	¥7,700 (税込)	60分 4回券	¥30,800 (税込)	60分 8回券	¥61,600 (税込)
90分	¥11,000 (税込)	90分 4回券	¥44,000 (税込)	90分 8回券	¥88,000 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



## アクアコンディショニング

露久保 俊彦 Toshihiko Tsuyukubo

日本フィットネス協会ディレクター

担当レッスン：火曜日・木曜日

- ・アクアミット+F30
- ・アクアオリジナル45

「アクアコンディショニング」とは？  
水の特性を利用し水中で行う筋トレです！  
身体もほぐれて効果絶大です♪

アクア  
パーソナル  
コンディショニング

30分	¥5,500 (税込)
60分	¥11,000 (税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



マルチプレイヤーインストラクターです。

高田 巖 Iwao Takada

担当レッスン：月曜日

・TIP.X TOKYO STEP II

スポーツエアロビック大会  
ポテビル大会  
タイトルホルダー

スタジオ・アクアレッスンとマルチに活動。

泳法マスターして新たなフィットネスライフの楽しみ方増やしませんか？

【初心者、水慣れ大歓迎】

アクアパーソナル

30分	¥4,400(税込)
45分	¥6,600(税込)
60分	¥8,800(税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



「水」を上手に利用して、  
あなたの目指す「理想」の泳ぎを  
手に入れましょう!!

**綿野 秀則** Watano Hidenori

水泳歴40年以上  
指導歴30年以上  
立教大学コミュニティ福祉学部ゲストスピーカー  
BSAC LIFE SAVER  
SCUBA License (Intermediate Level)

「これから水泳を始めたい」  
「健康維持の為に、泳ぎをマスターしたい」  
「もっと綺麗なフォームで泳ぎたい」  
「今よりもっと、技術をレベルアップしたい」  
「ベストタイムを更新したい」・・・  
お力になります！  
一緒に頑張りましょう!!

アクアパーソナル



PERFORMANCE  
UP

30分	¥4,950(税込)
45分	¥6,930(税込)
60分	¥8,910(税込)
75分	¥11,330(税込)
90分	¥13,200(税込)

シェアパーソナル30分(2名)	¥7,480(税込)
シェアパーソナル45分(2名)	¥10,780(税込)
シェアパーソナル60分(2名)	¥14,300(税込)
シェアパーソナル75分(2名)	¥15,400(税込)
シェアパーソナル90分(2名)	¥16,500(税込)



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



アクアパ-ソナル

**NO SWIM, NO LIFE**  
～水の中の世界を体験してみませんか！？～

**松永 和夫** Kazuo Matsunaga

**NESTA-PFT**

指導歴

水泳指導14年

ジム指導9年

ダイエットジム指導3年

トライアスロンスイム指導 5年

スイム指導を中心にトレーニング指導をしながら  
自分自身もマスタースイマーとして競技も行っています。  
速く泳ぎたい方や競技レベルを上げたい方も歓迎です。  
泳ぐ事に興味がある方、ダイエットに挑戦したい方、  
トライアスロンデビューしてみたい方などレベル問わず  
全力でサポートしますので是非私と一緒に頑張りましょう。

30分	¥3,850(税込)
45分	¥5,720(税込)
60分	¥7,700(税込)



LOSE  
WEIGHT



CONDITIONING



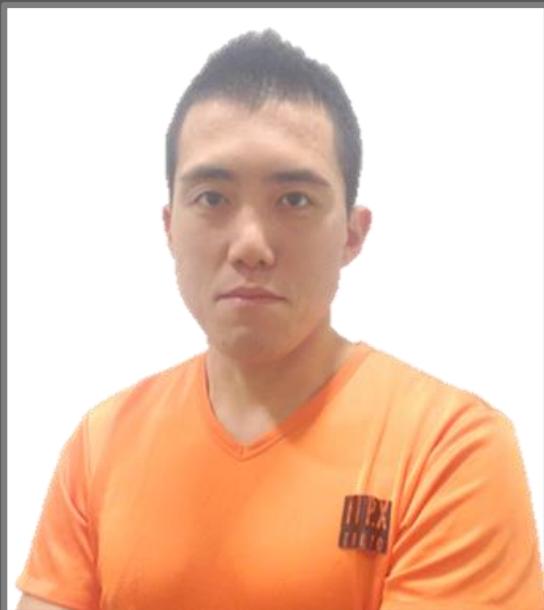
PERFORMANCE  
UP



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中



ジムでもプールでもあなたの  
ニーズに応えます！

**RYO** Ryo

JHCAホリステックコンディショナー

引き締まった身体、バルクアップされた身体を目指したい方、  
是非ご相談下さい。  
プールでもパーソナルトレーニングを行っています。  
長く泳げるようになりたい方、早く泳げるようになりたい方、  
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ、何でもお任せください。

アクアパーソナル



BODY  
MAKE



LOSE  
WEIGHT

30分	¥4,400 (税込)	30分 4回券	¥17,600 (税込)	30分 8回券	¥35,200 (税込)
45分	¥5,500 (税込)	45分 4回券	¥22,000 (税込)	45分 8回券	¥44,000 (税込)
60分	¥6,600 (税込)	60分 4回券	¥26,400 (税込)	60分 8回券	¥52,800 (税込)

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer

新規受付中

～機能的で引き締まった  
体を目指しませんか？～



河村 玲子 Reiko Kawamura

NESTA-CPT

厚生労働省認定 管理栄養士

PAIピラティス 初級～上級マットコース終了

タイ古式ストレッチセラピスト

ボディーメイクをするのなら、バランスよく筋肉をつけながら、美しく引き締めたいですね！

姿勢を整えるインナーマッスルと代謝を上げる

大きな筋肉のトレーニングを組み合わせることで、

理想の体にいち早く近づけます。

トレーニングに加え、食事についてもしっかりサポート致します！



BODY  
MAKE



CONDITIONING



LOSE  
WEIGHT



PERFORMANCE  
UP

30分	¥4,620(税込)	30分4回券	¥18,480(税込)	45分 8回券	¥55,440(税込)
45分	¥6,930(税込)	45分4回券	¥27,720(税込)		
60分	¥8,690(税込)	60分4回券	¥34,760(税込)		
75分	¥10,670(税込)	90分4回券	¥50,160(税込)		
90分	¥12,760(税込)				

トライアル可



EMPOWERMENT GYM  
ティップクロス TOKYO 渋谷

Personal Trainer