

初めての方でも
安心

フィットネスは楽しく! カラダが変わる、ココロがアガル

ジムトレサポート

運動がつづくための3つのヒケツ

ヒケツ 1 | いつも同じ
トレーナーで安心の
担当者制

ヒケツ 2 | 通いたくなる
しくみで
運動を習慣化

ヒケツ 3 | 乗り越えやすい
運動強度で
挫折させません



森本 真史
Morimoto Masashi

- こんな方はお任せください■
- 身体のコンディションを整えたい方
 - 疼痛改善(肩こり、腰痛、膝痛など)
 - 姿勢改善(反り腰、巻き肩、骨盤矯正など)
 - 機能改善(むくみ、冷え性など)
- ボディメイクをしたい方
 - ヒップアップ、バストアップ、美脚、ダイエットなど



内田 雅之
Uchida Masayuki

- こんな方はお任せください■
- ダイエットやシェイプアップしたい方
- 体のケアやコンディショニングをしたい方
- キックボクシングをしてストレス発散したい方



近藤 将直
Kondou Masanao

- こんな方はお任せください■
- 肩痛・腰痛・膝痛・坐骨神経痛・腕のしびれ
親指の痛み・肩こりなどの機能改善
- 一人では不安、やらされないとできない方
- メニュー作成したい方
- 痛みとトレーニングのトータルサポートを受けたい方



百瀬 開
Momose Kai

- ボディメイク
- プロチームでの経験と理論に基づいたトレーニングや食事指導で身体を変えるサポートさせていただきます。
- コンディショニング
- ストレッチと機能改善トレーニングで自身の身体を使いこなし怪我をしにくい身体作りをします。