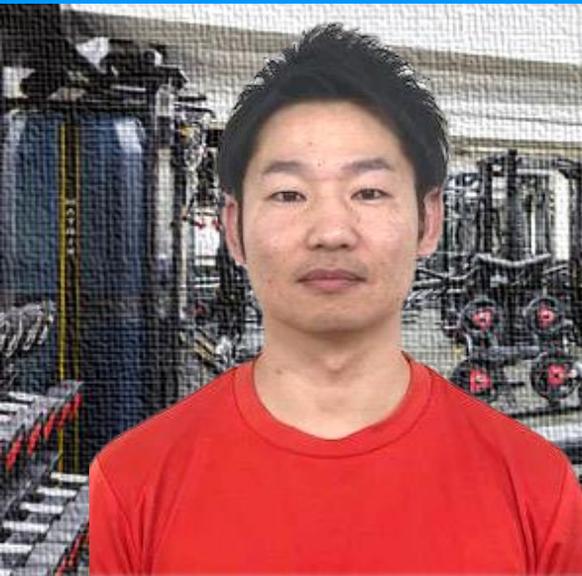


パーソナルトレーナー紹介



柴崎 圭

しばさき けい

<得意分野>

シェイプアップ

機能改善

ボディメイク

<保有資格>

- NSCA CSCS
(認定ストレングス&コンディショニング
スペシャリスト)

<トレーナーからのメッセージ>

普段はジムエリアによくいますので、少しでも興味がありましたらお気軽にご相談ください！

初めてジムに通う方・専門的なトレーニングをしたい方など、どんな方でもお待ちしております。

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	12:00~ 21:00	10:00~ 19:00	-	12:00~ 20:00	14:00~ 19:00	10:00~ 19:00

<料金> ※予約枠は変更の可能性あります

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
30分	¥4,070	16,280円	32,560円	14,960円	29,920円
45分	¥5,720	22,880円	45,760円	20,680円	41,360円
60分	¥7,370	29,480円	58,960円	26,840円	53,680円
90分	¥10,670	¥42,680			

※価格は全て税込表記です

パーソナルトレーナー紹介



田中 優也

たなか ゆうや

<得意分野>

機能改善

ボディメイク

痛み改善・予防

<保有資格>

- 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー (JSPO-AT)
- NSCA認定パーソナルトレーナー (NSCA-CPT)
- JATI認定トレーニング指導者 (JATI-ATI)
- JGFOゴルフフィットネストレーナー

<トレーナーからのメッセージ>

痛みの原因が分からず、悩まれてる方が多いのではないのでしょうか？
原因を明確にさせ、身体を動かしながら負担のない身体の使い方を身につけて、痛みの無い生活を送りましょう！
さらに、ボディメイクをしたい方は、1人1人のライフスタイルに合わせた食事のサポート・身体の特徴、体力に合わせてトレーニングのサポートをさせていただきます。理想の身体を目指しましょう！

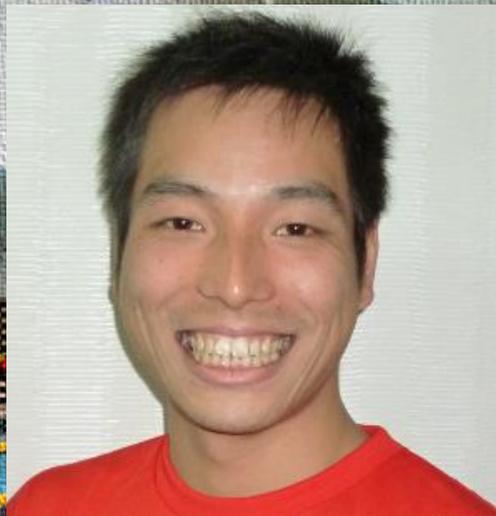
<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	-	-	-	10:00-19:00	-	-

<料金> ※予約枠は変更の可能性あります

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
30分	¥4,070	16,280円	32,560円	14,960円	29,920円
45分	¥5,720	22,880円	45,760円	20,680円	41,360円
60分	¥7,370	29,480円	58,960円	26,840円	53,680円

パーソナルトレーナー紹介



仙田 芳崇

せんだ よしたか

＜得意分野＞

泳法指導

＜保有資格＞

・JHCAフィジカルコンディショナー

＜トレーナーからのメッセージ＞

肩甲骨まわり、股関節まわりのコンディショニングで、
機能的な身体をつくりませんか？

スタイルの改善やスポーツパフォーマンスの向上なら
お任せください！！！！

＜実施可能時間＞

月	火	水	木	金	土	日
休館日	応相談	10:00-13:00	-	応相談	-	応相談

＜料金＞

※予約枠は変更の可能性があります

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(税込)	-	-
60分	¥5,500(税込)	-	-
90分	¥7,700(税込)	-	-

パーソナルトレーナー紹介



朝平 正美

あさひら まさみ

<得意分野>

シェイプアップ

機能改善

痛み改善・予防

<保有資格>

- 健康運動指導士
- FNC-PT
- マタニティビクス協会認定IR
- 介護予防運動指導

<トレーナーからのメッセージ>

身体の調子が気になるという方！まずお気軽にご相談下さい。
シェイプアップは良い姿勢作りから。
姿勢が良くなると運動効果もグーンと高まります！

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	-	要相談	14:30-16:00	15:30-16:30	-	-

<料金>

※予約枠は変更の可能性があります

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	-	-
60分	¥6,600	-	-
60分(シア2名)	¥9,900	-	-
60分(シア3名)	¥11,220	-	-

※お支払いは代表者の方がまとめてご入金をお願い致します。

パーソナルトレーナー紹介



種市 忍

たねいち しのぶ

<得意分野>

機能改善

ボディメイク

シェイプアップ

<保有資格>

- NESTA-PFT
- NESTA
ゴルフコンディショニングスペシャリスト
- NESTA ダイエット&ビューティスペシャリスト

<トレーナーからのメッセージ>

ミドルエイジの方々を中心に、シニアになっても健康な身体を維持するためのサポートをいたします！

姿勢、O脚、腰痛、股関節、肩甲骨の動き、を改善したい方もご相談ください。

運動が苦手、体力に不安がある方はまずは30分からどうぞ。

ピンポイントで教わりたい方も是非！

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	-	終日	終日	-	17:00-20:00	-

※予約枠は変更の可能性があります

<料金>

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
30分	¥4,070	16,280円	32,560円	14,960円	29,920円
45分	¥5,720	22,880円	45,760円	20,680円	41,360円
60分	¥7,370	29,480円	58,960円	26,840円	53,680円

※価格は全て税込表記です

パーソナルトレーナー紹介



篠田 桂吾

しのだ けいご

<得意分野>

ボディメイク

姿勢改善

パフォーマンス向上

・ダンス
・アームレスリング

<保有資格>

- NESTA公認パーソナルフィットネストレーナー (NESTA-PFT)
- 柔道二段
- 潜水士

<トレーナーからのメッセージ>

皆さんの中にある“理想の自分”へ導きます。
人はやれば必ず変わります。史上最高の自分に会いに行きましょう！
筋肉と僕は裏切りません！

<通常料金>

30分 ￥4,070(税込)

45分 ￥5,720(税込)

60分 ￥7,370(税込)

◇回数券 (ライトチケット)

	4回	8回
30分	¥14,960	¥29,920
45分	¥20,680	¥41,360
60分	¥26,840	¥53,680

※価格は税込表記です。

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	12~20時	-	12~20時	-	-	12~19時

上記以外の時間も遠慮なくご相談ください



二宮 聡

にのみや さとる

<得意分野>

機能改善

パフォーマンス
向上

痛み改善・予防

<保有資格>

- 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- 日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ (JATI-ATI)

<トレーナーからのメッセージ>

初めまして、痛みのスペシャリストの二宮です。アスレティックトレーナーとして、スポーツ現場や整形外科などで活動してきました。そこで感じたことは筋力や可動域がアップしても、それだけで痛みの改善やパフォーマンスアップに繋がらない事が多くあることでした。人の動きには正しい動作パターンがあり、それは日常生活動作によって崩れてしまうことが多々あります。この先も健康でいるために、ご自身の間違っただ体の使い方を知ることはとても大切なことです。痛みがないから「健康」ということでもなく、今後も痛みが出ない機能的な体を手に入れて「健康」だと考えてます！是非、私と一緒に健康を手に入れましょう！

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	-	-	10:00~ 17:00	14:00~ 17:00	16:00~ 21:30	10:00~ 19:30

<料金> ※予約枠は変更の可能性がります

時間	1回 料金	スタンダードチケット	
		4回 回数券	8回 回数券
30分	¥4,070	16,280円	32,560円
60分	¥8,030	32,120円	64,240円
90分	¥12,100	-	-

パーソナルトレーナー紹介



松田 崇史

まつだ たかし

<得意分野>

泳法指導

<経歴>

- 水泳指導歴7年以上

<トレーナーからのメッセージ>

水に顔をつけるのが苦手・バタ足がうまくできない
もっと楽に泳ぎたい・タイムを上げたいなど
どんな方でも全力でサポートさせていただきます。

お気軽にお声がけ下さい。

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	-	18:45- 21:40	-	-	-	-

<料金>

※予約枠は変更の可能性があります

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	-	-

パーソナルトレーナー紹介



<得意分野>

泳法指導

<経歴>

- 水泳指導歴20年以上

小堀 民子

こほり たみこ

<トレーナーからのメッセージ>

息継ぎが出来ない。なかなか進まない。など悩んだり、泳ぐのはちょっと抵抗がある方大歓迎です！

ぜひ1度受講下さい！水の楽しさを一緒に体験しましょう！

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	-	-	-	-	18:10- 20:25	-

<料金>

※予約枠は変更の可能性がります

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	-	-

パーソナルトレーナー紹介



<得意分野>

泳法指導

<保有資格>

- 日本水泳連盟 水泳コーチ
- 日本体育協会 スポーツプログラマー
- 日本ライフセービング協会
ベーシックサーフライフセーバー
- PADI オープンダイバー

秋葉 佑貴

あきば ゆうき

<トレーナーからのメッセージ>

レベルに適した練習をする事で
「楽しく」・「楽に」・「効率良く」
上達する事ができます。

1人ひとりに情熱を持って、レッスン&サポートいたします！

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	11:30-12:00	-	-	-	-	-

※その他の曜日での実施ご希望の場合はご相談ください

<料金>

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
30分	¥4,950	19,800円	39,600円	18,040円	36,080円

※回数券で購入頂くと1回あたり4,510円 ※価格は全て税込表記です
4回券で1,760円割引、8回券で3,520円割引となります

パーソナルトレーナー紹介



潤
Jun

<得意分野>

泳法指導

<得意分野詳細>

水中トレーニング
水中機能改善
水中ストレッチ & リラクゼーション
初級スイム

<トレーナーからのメッセージ>

水中は泳ぐだけではありません。姿勢改善、機能改善、トレーニング、有酸素、リラクゼーション、様々なものに対応出来る素晴らしさをもっています。

20年近く水と関わってきた1人として、皆様に合わせた効果的にそして効率的なフィットネスライフをサポートを致します！

水中トレーニング、リラクゼーション、姿勢改善、機能改善、初級スイムにご興味のある方はぜひお声がけください！

<実施可能時間>

月	火	水	木	金	土	日
休館日	20:45~ 22:00	-	-	-	-	-

<料金>

※予約枠は変更の可能性があります

時間	1回 料金
30分	¥3,850(税込)