

ティップネスニ俣川パーソナルトレーナー



渡辺 惣太郎
Watanabe Soutaro

■資格
NSCA-CSCS

■トレーナーからのメッセージ

『ティップネス全店売上2位』

あなたが、時間を無駄にすることなく、
確実に健康的に理想の体を作るお手伝いができます。

10代から80代まで、トレーニング初心者の方から
アスリートまで、沢山のお客様をサポートしています。

ウェイトリフティングの指導も可能です。

ご興味ある方は、まずは体験をお申込下さい。

| 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|-----------------|
| 10:00- 20:00 | 10:00- 18:30 | 10:00- 18:30 | 10:00- 21:00 | — | 10:00- 18:00 |

■料金(税込) ※初回体験60分3,300円(通常60分9,350円)

| | 1回券 | 4回券 | 8回券 |
|-----|--------|---------|---------|
| 30分 | ¥6,050 | ¥24,200 | なし |
| 45分 | ¥7,700 | ¥30,800 | ¥61,600 |
| 60分 | ¥9,350 | ¥37,400 | ¥74,800 |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



佐々木 勝浩 Sasaki Katuhiro

■資格

健康運動実践指導士

NSCA-CPT

Peake PilatesAdvanced Matt

インド カイヴァリヤダンマ ヨーガ研究所

YIC

応急手当普及員

■トレーナーからのメッセージ

ティップネスに入会し目標へ向け順調に運動できていますか？

リハビリやケガの予防、スポーツの成績向上に対して、効率のよい方法をご案内します。

月

火

木

金

土

日

—

—

—

13:00-
17:00

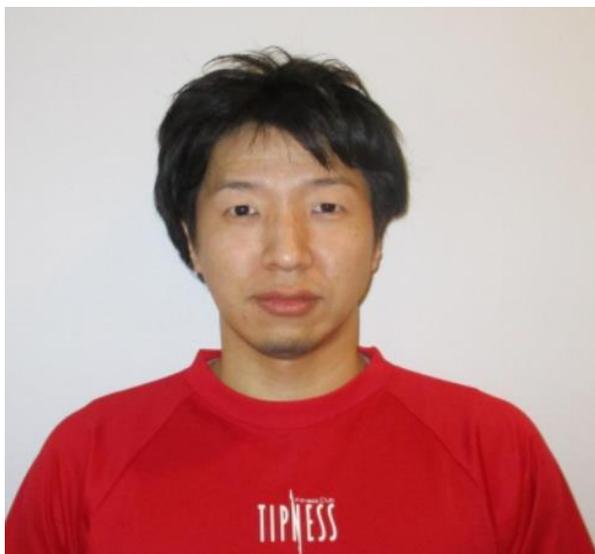
10:00-13:00
16:00-22:00

14:00-
18:00
※応相談

■料金(税込)

| | 1回券 | 4回券 | 8回券 |
|-----|--------|-----|-----|
| 30分 | ¥4,400 | — | — |
| 45分 | ¥6,600 | — | — |
| 60分 | ¥8,800 | — | — |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



中谷 幸太
Nakatani Kouta

■トレーナーからのメッセージ

筋力アップ・ダイエットには加圧トレーニングを。
痛みや不調感の改善、からだのラインを綺麗にするにはパーソナルトレーニングを。あなたの悩みや目的に合わせて、最適なプログラムを提案致します。

| 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|-------------|---|---|
| — | — | — | 10:30-17:30 | — | — |

■料金(税込)

| | 1回券 | 1回券(加圧) | — |
|-----|--------|---------|---|
| 30分 | ¥3,850 | ¥4,950 | — |
| 45分 | ¥5,830 | — | — |
| 60分 | ¥7,700 | ¥9,900 | — |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



櫻井 威人
Sakurai Taketo

■資格

NESTA-PFT

NESTA-シニアフィットネストレーナー

NESTA-ファンクショナルアナトミース
ペシャリスト

SPRTAN SGXコーチ

■トレーナーからのメッセージ

10月から二俣川店でお世話になります。

日常生活での何気ない動きから、スポーツのパフォーマンスアップまで、皆さまが体の変化を感じられるように一緒にトレーニングを楽しみましょう。

スパルタンレースに興味がある方、ぜひ声を掛けてくださいね。よろしくお願いします。

| 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-----------------|---|-----------------|-----|-----|
| — | 19:30— 22:00 | — | 19:30— 22:00 | 要相談 | 要相談 |

■料金(税込)

| | 1回券 | 4回券 | 8回券 |
|-----|--------|---------|---------|
| 30分 | ¥3,850 | ¥15,400 | ¥30,800 |
| 45分 | ¥5,500 | ¥22,000 | ¥44,000 |
| 60分 | ¥7,700 | ¥30,800 | ¥61,600 |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



Mayumi

■資格

NESTA

全米ヨガアライアンス200時間

ヨガ安全指導員

食事コンディショニングアドバイザー

■トレーナーからのメッセージ

ヨガのアーサナを深めたい方やちょっとした疑問の解消、
レッスン形式や瞑想、マンツーマンでヨガをご案内します。
ヨガ以外にも、トレーニング初めて、ウェイトダウン、
アライメントを改善したい方もサポートいたします。

| 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|---|---|-----------------|---|-----------------|
| 13:00- 16:00 | — | — | 11:00- 15:00 | — | 11:30- 12:30 |

■料金(税込)

| | 1回券 | 4回券 | 8回券 |
|-----|--------|-----|-----|
| 30分 | ¥3,300 | — | — |
| 45分 | ¥4,950 | — | — |
| 60分 | ¥6,600 | — | — |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



磯瀬 達也

Iose Tatsuya

■資格

NSCA-CSCS

IEMA認定アドバンスインストラクター

NAVI SPORTS ACADEMY認定

テーピング普及員

■トレーナーからのメッセージ

トレーニング指導歴29年になります。

運動に不慣れな方から日常的にスポーツをされている方まで幅広く対応させて頂いております。

初回の方はカウンセリングと動作チェックを30分無料でご相談に応じます。（既往歴や現在の運動状況など書面にして頂けると助かります。）

ご予約は前日までにお願いします。

月

火

木

金

土

日

—

12:00-
21:00

16:00-
21:00

12:00-
21:00

10:00-
19:00

10:00-
14:00

■料金(税込)

| | 1回券 | 4回券 | 8回券 |
|-----|--------|-----|-----|
| 30分 | ¥2,750 | — | — |
| 45分 | — | — | — |
| 60分 | ¥5,500 | — | — |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



笠松 祐子

Kasamatsu Yuuko

(TIPNESSプログラム)

リカバリーストレッチ

ファンクショナルストレッチ

■トレーナーからのメッセージ

心地よいストレッチでスッキリ快適なカラダづくりをしませんか？不調を根本から改善するように全力でサポートします！「痛いところだらけで長生き」ではなく「元気で長生き」を目指しましょう！

| 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|-----------------|-----------------|---|
| - | - | - | 12:30- 16:00 | 16:30- 17:30 | - |

■料金(税込)

| | 1回券 (リカバリーストレッチ) | - | 1回券 (ファンクショナルストレッチ) |
|-----|---------------------|---|------------------------|
| 30分 | ¥3,080 | - | - |
| 45分 | ¥4,290 | - | - |
| 60分 | ¥5,500 | - | ¥5,500 |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



田口 ヒロ
Taguti Hiro

■資格

NSCA-CPT

【経歴】

クラシックバレエ歴10年

ジャズダンス歴8年

カポエラ歴20年

ヒップホップ歴15年

■トレーナーからのメッセージ

長年のダンスのパフォーマー経験とカポエラやフィットネス指導経験を生かし、怪我の無い安全な指導を心がけます。またパーソナルストレッチや徒手抵抗トレーニングも得意です。独りでくじけそうな時も隣で応援します、一緒にフィットネスライフ楽しみましょう！！

| 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|---|-----------------|
| — | 10:00- 18:00 | 10:00- 21:00 | 10:00- 21:00 | — | 11:00- 19:00 |

■料金(税込)

| | 1回券 | 4回券 | 8回券 |
|-----|--------|-----|-----|
| 30分 | ¥4,400 | — | — |
| 45分 | ¥6,050 | — | — |
| 60分 | ¥7,700 | — | — |

ティップネス二俣川パーソナルトレーナー



西宮 大輔
Nishimiya Daisuke

■資格

NESTA-PFT

■経歴

私立中学・高等学校 バスケットボール部
フィジカル・コンディショニングコーチ

■トレーナーからのメッセージ

自身のスポーツ・怪我・トレーニング経験を元に、
ダイエット、ボディメイク、腰痛ヒザ痛改善、パフォーマンス向上
などお客様のご要望、ご希望に沿ってお応えいたします。
是非、一度ご相談下さい。

初回体験 60分 → 3,300円
(通常価格 8,800円)

| 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----|
| — | — | 10:00— 22:00 | 10:00— 22:00 | 10:00— 15:00 | 要相談 |

■料金(税込)

| | 1回券 | 4回券 | 8回券 |
|-----|--------|---------|---------|
| 30分 | ¥4,950 | - | ¥39,600 |
| 45分 | ¥6,930 | ¥27,720 | ¥55,440 |
| 60分 | ¥8,800 | ¥35,200 | ¥70,400 |