

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

ウェイト 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)

	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット
		4回券	8回券	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

◆初回の方限定 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 市朗
Sugiyama Ichirou

■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	応相談	応相談	10:00～ 22:30	8:30～ 17:00	—

■料金(税込)

	1回券	スタンダードチケット	ライトチケット
		8回券	8回券
45分	5,500円	44,000円	39,600円
60分	7,150円	57,200円	52,800円
90分	9,900円	79,200円	74,800円

◆初回の方限定 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)

	1回券	4回券 ※有効期限3ヶ月	8回券 ※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

◆初回の方限定 60分 3,300円

ティップネス下井草パーソナルトレーナー



福永 久晃
Fukunaga Hisaaki

■資格

NSCA-CPT
NASM-GFS (ゴルフフィットネススペシャリスト)
DVRT-Restoration
(機能不全解消の
ファンクショナルトレーニング資格)
(担当プログラム)
ジャンル/シェイプアップ
筋力アップ/不定愁訴改善

■経歴

某パーソナルトレーニングジムにて月120本以上のセッション担当。
現在は中野店をメインに活動中。

身体が変われば心も変わります。
トレーニング時間をしっかり確保します！
少々きつく感じると思う場面もあるかもしれませんが
頑張った分の結果は保証致します！最終的には一人で
質の高いトレーニングを実施できるレベルまで引き上げます。

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

■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	3,960円	15,840円	31,680円
45分	5,500円	22,000円	44,000円
60分	7,150円	28,600円	57,200円
90分	11,100円	—	—

◆初回の方限定 60分 3,300円

ティップネス下井草パーソナルトレーナー



金子 知弘
Kaneko Chihiro

■資格

- ・JHCAフィジカルコンディショナー
- ・NESTAボディメイキングスペシャリスト
(担当プログラム)

ダイエット、ボディメイク、ランニング、ペアストレッチ、機能改善エクササイズ

■経歴

インストラクター歴22年

ホノルルマラソンツアー帯同10年

ベストボディジャパン2022

フィットネスモデル日本大会準グランプリ(2位)

私のセッションは簡単なコンディショニングから本格的なトレーニングまでレベルや目的に合わせ行っていきます。

【得意なこと】・ペアストレッチ等のボディケア・ウェイトトレーニングの基礎作り・ランニング、ウォーキングのフォーム指導他、ダイエットやボディメイク、ヨガのフォーム修正や体の使い方もお伝え出来ます。

火

水

木

金

土

日

17:00~18:30
21:00~22:00

—

—

—

—

—

■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	3,630円	13,200円	26,400円
45分	5,390円	19,800円	39,600円
60分	7,260円	26,400円	52,800円

◆初回の方限定 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
応相談	15:40~ 19:00	応相談	応相談	応相談	11:15~ 13:30

■料金(税込)

	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット	
		4回券	8回券	4回券	8回券
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

◆初回の方限定 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」「腰痛・肩こりを予防」

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	応相談	応相談	10:00～ 22:00	応相談	応相談

■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

◆初回の方限定 60分 3,300円

ティップネス下井草パーソナルトレーナー



青木 佳乃
Aoki Yoshino

■資格

全米ヨガアライアンス 200

Peak Pilates プロップス

Peak Pilates Mveチエア

BODY CHANGE

肩こりパーソナル

(担当プログラム)

ヨガ/ピラティス/シェイプアップ/姿勢改善

不定愁訴改善

・■経歴

3歳～13歳:競泳バタフライJOC出場

13歳～大学:ストリートダンス

ヨガ・ピラティス・ダンス・エアロビクス・トレーニング等のレッスン実施しています！

皆様の目的に合わせながら
自分自身の身体をより、好きになれるようサポートします。
よろしくお願い致します。

火

水

木

金

土

日

応相談

応相談

16:30～
17:30

■料金(税込)

	1回 料金	スタンダードチケット		ライトチケット	
		4回券	8回券	4回券	8回券
60分	6,600円	26,400円	52,800円	23,760円	47,520円

◆初回の方限定 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、動ける身体は身体の
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)

	1回 料金	4回券 ※有効期限 3ヶ月	8回券 ※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

◆初回の方限定 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

・■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	10:00～ 12:00	12:15～ 14:00			

■料金(税込)

	1回 料金	4回券 ※有効期限3ヶ月	8回券 ※有効期限6ヶ月
30分	3,850円	15,400円	30,800円
45分	5,830円	23,320円	46,640円
60分	7,700円	30,800円	61,600円

◆初回の方限定 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

(TIPNESSプログラム)

リフレクソロジー
骨盤調整ストレッチ

・■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タント。
過去-18kg減量経験あり。産後も-10kg近く減量、元の状態に戻す。
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IDビクスやランニングやトレーニングは出来る様になります。
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

◆初回の方限定 60分 3,300円