

# Personal Training

谷 顕真

Tani Kenshin

Lesmills Japanプログラムヘッドコーチ

・BODYCOMBAT ・GRIT  
・CXWORX ・BODYPUMP

charge

60分 11,000円

45分 8,250円

肩こりや腰痛、膝の痛みありませんか？

「動くこと」を見直すことで、  
解決できるんです！

ボディメイクやスポーツパフォーマンスの  
向上はもちろん、

体の痛みにもアプローチします！

興味のある方は是非お声かけください！



金田 大治郎

Kaneda Daijirou

・BODYCOMBAT ・CXWORX ・BODYPUMP

朝日新聞パーソナルトレーナー/  
プログラムディレクター  
ピラティス指導員、セミナー講師

charge

60分 11,000円

45分 8,250円

30分 5,500円

一人ではなかなか成功できず悩んで  
いる方に肩こり・腰痛等の姿勢改善、  
美脚トレーニング(むくみ・冷え症)を  
専門に担当しています。

お客様のライフプランに合わせて、  
楽しくトレーニング担当させていただきます。



小島 一球

Kojima Ikkyu

・GRIT ・BODYCOMBAT  
・BODYATTACK  
2017

BBJ東京大会 準グランプリ

charge

60分 8,250円

45分 6,188円

皆様にとってのトレーニングとは何ですか？

一人ひとり目的が違うと思います。

その目的にあったトレーニングを  
僕と一緒にやりませんか？

トレーニングなんか…と思っている  
そのあなた！

僕と一緒に頑張りましょう！



池田 涼真

Ikeda Ryouma

パーソナルトレーナー

JATI-ATI/NESTA・PFT

charge

60分 8,000円

60分 2,000円

(30分カウンセリング+30分体験トレーニング)

60分 2,200円

(池田IRの紹介)

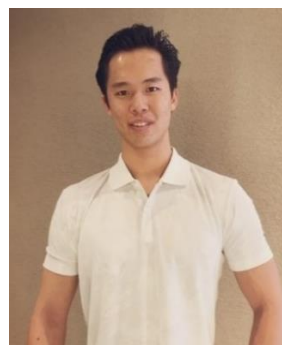
ただ痩せることとボディメイクが一緒

だと思いませんか？狙った筋肉

しっかりと刺激を入れることでカッコ良い

身体、美しい身体を創ることができます。

楽しみながら一緒に汗を流しましょう。



## 藤村 敏司 Fujimura Satoshi

パーソナルトレーナー  
空手 指導 (和道流)  
Ashtanga Yoga 指導

「動ける」身体を一緒に作りましょう！  
・筋膜リリース ・ペアストレッチ  
・機能改善 ・ウェイトトレーニング



charge

Personal  
60分 8,800円  
30分 4,400円

Group (60分)  
2名 5,500円  
3名 4,400円  
4名 3,850円  
5名~3,300円 ※1人当たりの料金

## 西 高志 Nishi Takashi

NESTA  
パーソナルフィットネストレーナー  
ダイエット&ビューティースペシャル

charge

Personal  
60分 7,000円  
30分 4,000円  
60分:無料カウンセリング  
10分:無料ペアストレッチ

主に女性のボディメイクを得意としており、  
女性らしいボディライン作りや  
食生活のアドバイス、  
綺麗になる為のしぐさ、意識の持ち方等も  
お伝えいたします！よろしくお願ひします！



## 渡辺 律子 Watanabe Ritsuko

パーソナルトレーナー  
・BODYATTACK ・CXWORX  
・BODYPUMP  
・BODYBALANCE

charge

Personal  
90分 9,900円  
60分 6,600円  
45分 4,950円

筋力トレーニングのフォームに自身がない方  
自分に必要なトレーニングが、  
何かわからない方  
トレーニングが実際の生活、  
スポーツにどう役立つのかわからない方  
ご相談ください。お1人でも自信を持って  
トレーニング出来るようになります！



### ※Personal Training のお願ひ

ご予約 2日前までにお電話またはフロントにてご予約ください。

お支払 当日フロントにて、予約時間前にお支払ください。

キャンセル ご予約前日、当日キャンセル・変更は、  
1回分の金額をキャンセル料としていただきます。  
ご予約日2日前の20時まで(前日が休館日の場合は、3日前まで)に  
ご連絡いただければキャンセル料はかかりません。