

パーソナルトレーナー紹介



南里 智美

【資格・経歴】

- ◆健康運動実践指導者
- ◆ソマソールベーシックトレーナー
- ◆日本トレーニング指導者協会 JATI-AT
- ◆ロコモ美率体操インストラクター

【特色】

ダイエット・引き締め・体力の向上

いつものトレーニングより効果的に！
正しいフォームでトレーニングを行いましょう！！
筋力をつけて、メリハリのある身体を目指します。

【使用運動ツール】

SomaSole

予約可能日

水曜日 20：00～21：00

土曜日 19：00～20：00

日曜日 16：30～17：30



上記時間以外でご希望の方は、トレーナーと直接ご相談も可能です。

40分 4,320円(税込)

60分 5,400円(税込)

※10回分の料金で1回お得な回数券も販売しております。

パーソナルトレーナー紹介



佐藤 勇貴

【資格・経歴】

- ◆ トレーナー歴10年
- ◆ ソマソールベーシックトレーナー
- ◆ 普通救命講習

【特色】

日常生活機能改善(柔軟性・バランス能力向上・筋力向上)

柔軟性・バランス能力向上・筋力向上など、日常生活において必要な能力を改善することを特に重視しています。

【使用運動ツール】

SomaSole

予約可能日

月曜日 15:00～16:00

金曜日 14:00～15:00



上記時間以外でご希望の方は、トレーナーと直接ご相談も可能です。

40分 4,320円(税込)

60分 5,400円(税込)

※10回分の料金で1回お得な回数券も販売しております。

パーソナルトレーナー紹介

高橋 憲司

【資格・経歴】

- ◆日本コアコンディショニング協会
マスタートレーナー
スポーツスペシャリスト

【特色】

姿勢改善・引き締め・パフォーマンス向上(日常・スポーツ)

効率的な動きは姿勢から。

ヒトが本来持つべき姿勢と動きを作り、クライアント様の目標に合わせた筋肉をつけるトレーニングを提供いたします。

【使用運動ツール】

ストレッチポール

バランスボール

ダンベル等

予約可能日

月曜日 11:00～12:00

月曜日 20:00～21:00

木曜日 10:00～11:00

木曜日 14:00～15:00

金曜日 13:00～14:00

上記時間以外でご希望の方は、トレーナーと直接ご相談も可能です。



40分 4,320円(税込)

60分 5,400円(税込)

※10回分の料金で1回お得な回数券も販売しております。