

# パーソナルトレーニング

お客様一人ひとりのご要望に合わせて、  
トレーニングメニューの作成・トレーニングを実施します！

## パーソナルトレーニング申込方法

フロントにお問い合わせ  
(トレーナーよりご連絡致します)

ご自身でトレーナーにご連絡  
(館内に配布している名刺をお取りください)

トレーニングの日程・時間・内容を決定

当日までにフロントにてお支払い(現金のみ)

トレーニング実施(チケットを担当トレーナーにお渡しください)

こんな方々に  
オススメです！！

- ①「ダイエットや身体づくりのために、自己流でトレーニングしてみたけどなかなか効果が出ない」という方
- ②「自分のライフスタイルに合った時間にトレーニングしたい！」という方

ご予約はフロントスタッフまでお声掛けください

# パーソナルトレーナー

## PERSONAL TRAINER



**秋山 清貴**  
AKIYAMA KIYOTAKA

- ・カイロプラクティック
- ・ダイエット指導
- ・筋力維持



**池永 恭子**  
IKENAGA KYOKO

- ・健康的にシェイプアップ
- ・姿勢改善
- ・機能改善
- ・ヨガ等ペアレッスン



**大西 文**  
OONISHI AYA

- ・ボディメイク
- ・ダイエット指導
- ・筋力トレーニング



**岡部 可奈**  
OKABE KANA

- ・筋力トレーニング
- ・怪我/障害など機能改善



**秦 ワタル**  
HATA WATARU

- ・健康維持増進
- ・競技力向上
- ・トレーニングサポート



**松永 大祐**  
MATUNAGA DAISUKE

- ・骨格ボディメイク
- ・足に関する改善



**吉田 貴美**  
YOSHIDA KIMI

- ・機能改善ストレッチ
- ・骨盤ストレッチ
- ・レジスタンストレーニング
- ・自重トレーニング