

# JOYFIT

## PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー

コグレ ヒロム

### 小暮 宏武

96年生まれの茨城県出身。  
サッカー歴18年を経てジョイフィットへ。  
私自身も理想の身体を目指しボディメイクに取り組んでいます。  
あなたの目的に合ったトレーニングメニューを作成し一緒にトレーニングをしていきます。  
あなたの理想のカラダを一緒に実現していきましょう。全力でサポートいたします。

**GIMMY登録で  
JOYFIT非会員様でも受講可能!**

小暮 宏武さんのレッスン予約ページ



QRコードをタップしてダウンロード



#### 【趣味】

筋トレ・パンケーキ(スイーツ)巡り  
映画ドラマ鑑賞・ONE-PIECE

マンツーマンで

最適なトレーニングを指導

- お客様の目標に合わせてパーソナルトレーナーとマンツーマンでトレーニングを実施。30分・60分からお選びいただけます。
- ダイエット・ボディメイク・スポーツ競技のパフォーマンス向上など、さまざまなご希望にお応えします。

### ご利用料金

【ご予約・ご相談】  
LINEで簡単予約  
ご予約はこちらからも  
承っております



**PERSONAL  
TRAINER**

30分 …… ￥3,300円(税込)

60分 …… ￥6,600円(税込)