



伊藤ひろみ  
Ito Hiromi

実施日

月曜日/10:15~13:00  
15:30~18:00

土曜日/10:15~12:00

※応相談で可能な日もあります。

パーソナル専門内容

- (姿勢改善の為)骨盤・背骨を整えたい方
- ボディラインをきれいにしたい方
- お顔のリフトアップ
- 股関節の調整

パーソナル専門内容

- ダイエット
- ボディメイク
- ストレッチ(開脚ができるようになるなど)
- トレーニングの姿勢チェック

担当インストラクターより

**「健康寿命」を伸ばす！**

日常生活が健やかに過ごせる様な身体作りのお手伝いをしたいと思います。  
人間本来のポテンシャル(可能性)を高めていくお手伝いをさせていただきます！  
よかったです是非！



石黒 由佳  
Ishiguro Yuka

### 実施日

木曜日/13:00~17:00

土曜日/12:30~14:00

※要相談で可能な日時もあります

### 取得資格

- FRP (ファンクショナル・ローラー・ピラティス)
- core power yoga (コア パワー ヨガ)
- エアロビクスインストラクター

### パーソナル専門内容

- ピラティスをパーソナルで行いたい方
- 姿勢改善  
(ヒップアップ、OX脚などの改善)

### 担当インストラクターから一言

**整った身体、動ける身体、美しい身体は  
メンタルへの影響も絶大です。  
ピラティスエクササイズは  
動いて整える調整系トレーニングです。  
皆様が快適に過ごせるよう  
サポートさせていただきます！！**



**佐藤 武**  
Satou Takeru

#### 実施日

月曜日/11:00~15:00

土曜日/10:15~17:00

日曜日/10:15~15:00

※要相談で可能な日時もあります

#### 取得資格

- NASM-CPT  
(全米スポーツ医学アカデミー認定トレーナー)

#### パーソナル専門内容

- ボディメイク
- ダイエット
- 筋肉肥大
- ストレッチ (主に下半身)

#### 担当インストラクターから一言

**理想の体への  
お手伝いをさせていただきます。  
筋力トレーニングで体を変えたい！と  
思っている方に  
ベストなメニューを提供致します！**



兵永 拓也

Hyounaga Takuya

#### 実施日

月曜日/17:45~18:30

日曜日/16:00~19:00

#### 取得資格

• Billy Blanks® Certified TaeBo® Advanced Instructor  
TaeBo®

〔 テコンドーとボクシングの要素を組み合わせた  
ビリー・ブランクスが考案したエクササイズです。 〕

#### パーソナル専門内容

- ボディメイク、シェイプアップ
- 筋力アップ
- ミット打ち

#### 担当インストラクターから一言

運動初心者の方、効果がイマイチ感じられない方へ  
下半身の筋力アップから  
身体の引き締め効果の期待できるトレーニング方法を  
ご提案させていただきます。

また、ストレス発散された方へTaeBo®要素の  
ミット打ちなどのお手伝いをさせていただきます。



河居 緑

Kawai Midori

#### 実施日

月曜日/10:15~19:00

水曜日/10:15~14:30

金曜日/10:15~16:00

19:00~22:30

日曜日/10:15~14:00



#### 取得資格

- ・加圧インストラクター

#### パーソナル専門内容

専用ベルトで血流を制限することにより加圧トレーニングの特徴である、ダイエット、血行促進（肩凝り改善）、筋力アップ、アンチエイジングなどの効果が期待できます。

#### 担当インストラクターから一言

加圧って何？どんなふうにトレーニングするの？

名前だけは知っているけど・・・

加圧トレーニングは

**血流を制限しながら行うトレーニング**

の事を言います。

軽い負荷でもしっかり効果を実感して頂けると思います。

皆様とお会いできる日を楽しみにしています♪



**守屋 美保**  
Moriya Miho

#### 実施日

月曜日/12:30~14:45  
火曜日/13:00~14:00  
          16:00~17:00  
水曜日/15:30~17:00  
木曜日/12:45~17:00  
金曜日/12:45~17:00

#### 取得資格

- 健康運動実施指導者
- NCAコンディショニングインストラクター
- エアロビクスインストラクター

#### パーソナル専門内容

- 肩、腰、膝などの関節周りの痛みや凝りの改善・予防
- 姿勢の改善 歩行の改善 呼吸の改善
- シェイプアップ
- ボディメイク
- ボディケア
- 筋力アップなどトレーニング全般

#### 担当インストラクターより

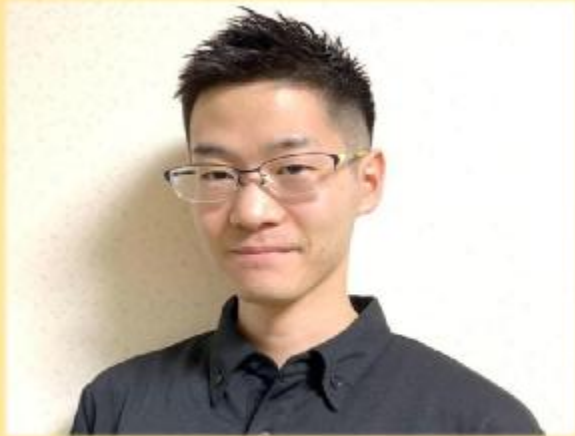
身体の痛みや違和感を感じながらのトレーニングは  
卒業しませんか？

「使う」「ほぐす」「整える」！

トレーニングが皆様の笑顔につながるよう  
サポートさせていただきます。

何でもご相談下さい。

**『体は変わります！！』**



**光野 凌介**  
Kouno Ryousuke

### 取得資格

- NSCA認定パーソナルトレーナー
- JOPHダイエットアドバイザー
- メンタルケア心理士

### パーソナル専門内容

- 脂肪を減らしたい！筋肉をつけたい！という目的のためのトレーニング指導
- 一週間単位での、体調・目標・生活リズムに合わせた続けやすいトレーニングメニューの作成
- 不安のあるトレーニング種目のフォームチェックや代替トレーニングの提供

### 実施日

水曜日/19:00~19:45

金曜日/15:00~18:00

※要相談で可能な日時もあります。

### 担当インストラクターより

**『頑張っているのに運動の効果を感じない…』  
という悩みはありませんか？**

効果を出すのに無理な食事制限や過度の運動は  
必要ありません！

その前にまずはあなたが何を目標にしているのかをお聞かせください。  
そこに近づくための運動と食事が継続できるように、  
お手伝いをしています。



**相馬 美津子**  
Souma Mitsuko

### 取得資格

- PICプライマリーエアロビクスインストラクター
- PFT パーソナルフィットネストレーナー
- ウェーブストレッチングベーシックインストラクター

### パーソナル専門内容

- 機能改善、動きに負けない身体づくり
- 産後等、骨盤まわりのひきしめ&ケア

### 実施日

水曜日/12:00~15:00

金曜日/11:00~12:30

### 担当インストラクターから一言

**鍛えること、身体をゆるめること  
健康な身体づくりにはどちらも大事です。  
日々の生活をより快適に！！  
お手伝いをさせて下さい！**





**竹腰 麻美**  
Takegoshi Mami

#### 取得資格

- PICプライマリーエアロビクスインストラクター
- Gボール協会JSAインストラクター
- ウェーブストレッチベーシックインストラクター

#### パーソナル専門内容

- しなやかな動きの改善や身体作り
- 柔軟力向上・筋力アップ
- 体質改善・ダイエットサポート
- 肩こり・腰痛の軽減や改善

#### 実施日

水曜日/14:00~15:00

※応相談で可能な日もあります。

#### 担当インストラクターより

一人ではなかなか続けられない方や  
トレーニングについてのお悩みを解消します。  
心と身体の健康をお手伝い！  
自信の持てる未来に向かって  
『Let's チャレンジ！！』



高柳 瑞恵  
Takayanagi Mizue

#### 実施日

月曜日/19:45~20:30

水曜日/15:45~17:45

木曜日/10:30~12:00

#### 取得資格

- Gボール協会JSAインストラクター
- PICプライマリーエアロビクスインストラクター
- ウェーブストレッチベーシックインストラクター、  
筋膜リリースインストラクター

#### パーソナル専門内容

- 膝.腰.肩などの関節の痛み軽減や  
改善の為にエクササイズ
- ウェーブリングなどを使用した筋膜リリース
- シェイプアップや体質改善の為にトレーニング全般  
(筋力トレーニング..ストレッチなど)
- 水中での機能改善エクササイズ

#### 担当インストラクターより

マンネリ化が続けば、“カラダ”は変わりません！  
からだを変えたい！と思った方は、  
いつもと違う”刺激”を与えましょう！  
その刺激は人によって違います！  
そのきっかけ作りをお手伝いします。  
『からだはココカラ変えましょう！』



**富永 愛**  
Tominaga Mana

### 取得資格

- JWI パーソナルフィットネストレーナー
- AFAA プライマリグループエクササイズサティフィケーション
- FDECフィットネスダンスエクササイズ認定

### パーソナル専門内容

- 姿勢改善
- 日常動作の向上
- 趣味やスポーツをする為の動作向上トレーニングや柔軟ストレッチ
- シェイプアップ
- ボディメイク（美腹・美尻トレーニング）

### 実施日

木曜日/13:30~15:30

金曜日/19:15~20:45

### 担当インストラクターより

**身体ここを変えたい！！**という所はありませんか？  
コンプレックスをチャームポイントに変える  
サポートを致します！

日常動作をスムーズにするために様々なご提案をさせていただきます！  
まずは、

**お客様がどうなりたいのか是非お聞かせ下さい！**  
お待ちしております☆