



伊藤ひろみ  
Ito Hiromi

#### 実施日

月曜日/10:15~13:00

木曜日/14:00~18:00

金曜日/14:00~18:00

土曜日/12:30~14:00

※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！

**よかったら是非！**



石黒 由佳  
Ishiguro Yuka

### 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

- 肩こり・腰痛・膝の痛みなどの改善と予防
- 競技力の向上
- ボディーメイク（ヒップアップ、OX脚などの改善）
- 姿勢改善

### 実施日

木曜日/13：00～17：00

土曜日/12：30～13：00

※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。  
動いて整える調整系トレーニングで、  
みな様の毎日が快適になるよう、  
サポートさせていただきます！！



**佐藤 武**  
Satou Takeru

#### 実施日

火曜日/14:00~19:00

土曜日/10:30~17:00

※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

火曜日/21:45~22:30

木曜日/20:00~21:30

#### 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。



平野 真里  
Hirano Mari

#### 実施日

月曜日/ 10:15~12:00

土曜日/ 10:15~17:00

#### 取得資格

- ・健康運動指導士
- ・JCCAベーシックインストラクター
- ・地域スポーツ指導者登録

#### 【大会実績】

- ・第34回大阪国際女子マラソン38位 2時間54分46秒
- ・第18・19回ジュビロ磐田メモリアルマラソンハーフ総合女子優勝
- ・第11回浜松シティマラソンハーフ1位 1時間24分51秒

#### パーソナル専門内容

- ・ランニングの基本
- ・ご要望（ランニングスタイル）に合わせたサポート  
※これからランニングを始めたい方へ
- ・ケガの予防トレーニング
- ・記録向上を目指す方  
（目標大会に向けてのアドバイスや練習方法など）

#### 担当インストラクターより

フィットネスインストラクター歴29年  
ランニング歴30年の知識や経験を生かし  
技術を含め充実感、成し遂げた時の楽しさ  
喜びを伝えたいと思います。



**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♪





青木 一二枝

Aoki Fumie

#### 実施日

火曜日/12:00~13:00

水曜日/13:15~14:00

15:30~17:00

#### 取得資格

- FTPピラティスベーシックインストラクター
- JCCAベーシック認定
- 姿勢改善アドバイザーC級認定
- ウェーブストレッチベーシックⅠ・Ⅱ認定
- バランスコーディネーター認定

#### パーソナル専門内容

- 腰痛や肩こり、膝痛の改善
  - 姿勢改善
- (水中でのコンディショニング指導も可能です！)

#### 担当インストラクターより一言

様々な痛みの改善や姿勢改善等のお悩みのある方にお勧めです！  
動けるカラダになるための  
お手伝いをさせていただきます！  
お気軽にどうぞ！



**守屋 美保**  
Moriya Miho

#### 実施日

月曜日/11:00~16:30  
火曜日/16:00~17:00  
水曜日/11:00~15:30  
木曜日/16:00~17:00  
金曜日/14:00~17:00

※要相談で可能な日時もあります。

#### パーソナル専門内容

- 腰痛、膝痛、肩こりなど痛みや凝りの緩和
  - ①姿勢改善
  - ②歩行改善
  - ③リンパケア
- シェイプアップ
- ボディメイク
- 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

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？

体は「使って」「ほぐす」「整える」が基本です。  
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

火曜日/17:00~21:00

金曜日/17:00~21:00

日曜日/14:00~17:00

※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/11:30~14:00

金曜日/10:30~12:30

### 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！**



田村 浩人  
Tamura Hiroto

### 取得資格

- JWI パーソナルフィットネストレーナー
- A F A A プライマリグループエクササイズサフィケーション

### パーソナル専門内容

- 姿勢改善
- 肩こり腰痛予防
- 筋力アップ
- シェイプアップ

### 実施日

水曜日/13:00~14:00

金曜日/20:00~21:00

### 担当インストラクターより

トレーニングの成果を上げるには正しい姿勢と  
体に合った負荷が大切になります。

目標達成に向かって  
『がっちり!』サポートいたします!



高柳 瑞恵  
Takayanagi Mizue

#### 実施日

火曜日/14:00~16:00

金曜日/12:30~14:00

#### 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  
改善の為のエクササイズ
- ・ウェーブリングなどを使用しての筋膜リリース
- ・シェイプアップや体質改善の為のトレーニング全般  
(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

#### 実施日

木曜日/14:00~16:00

金曜日/18:30~20:00

#### 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
- ボディメイク（美腹・美尻トレーニング）

#### 担当インストラクターより

身体のここを変えたい！！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✧



**林 大斗**  
Hayashi Daito

実施日

金曜日/13:25~13:55

### 取得資格

- A F A A プライマリグループエクササイズサフィケーション
- 公認競技役員C級審判員
- 中学・高等学校1種保健体育免許

### パーソナル専門内容

- 長く楽に泳いでみたい方
- 4泳法をきれいに泳ぎたい方
- 速く泳げるようになりたい方

担当インストラクターより

**泳ぎの基礎からきれいに泳ぎたい！**  
などに答えます！  
楽しいスイムライフが送れるよう  
サポート致します！！





中川 葉月  
Nakagawa Haduki

### 取得資格

- A F A A プライマリグループエクササイズサフィティケーション
- 公認競技役員C級審判員
- MIZUNOアクア インストラクター

### パーソナル専門内容

- 楽しく自分に合った泳ぎの提案
- 動画でのフォーム確認
- 泳力向上、記録更新をサポート

## 実施日

火曜日/13:25~13:55

### 担当インストラクターより

自分に合った泳ぎをみつけてみませんか？  
目的に合わせて全力でサポートさせて  
頂きます！！  
お気軽にお声掛けください😊



高山 美穂  
Takayama Miho

実施日

火曜日/12:05~12:35

パーソナル専門内容

- 泳力向上する為の、フォーム改善サポート
- 楽に泳ぐ為のポイントをお伝えします

担当インストラクターより一言

楽しく楽に♪  
泳げるように悩んでいるところを  
一つ一つ解決していきましょう！！  
永井距離でも笑顔で泳ぎましょう♪  
泳ぎのことなら何でもご相談ください！！