



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  
お手伝いをさせて頂きます！  
よかつたら是非！



石黒 由佳  
Ishiguro Yuka

### 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

### 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

### 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、  
サポートさせて頂きます！！



佐藤 武

Satou Takero

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  
お手伝いをさせて頂きます。  
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）に合わせてのサポート  
※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  
お手伝いをさせて頂きます!  
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

### 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。

### 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

### 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

実施日

水曜日/11:30~14:00  
金曜日/10:30~12:30

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つくり
- 産後等、骨盤まわりのひきしめ&ケア

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

### 実施日

水曜日/13:00~14:00  
金曜日/20:00~21:00

### 取得資格

- JWI パーソナルフィットネストレーナー
- AFAA プライマリーグループ エクササイズ サフィティケーション

### 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

### 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

マンネリ化が続ければ、“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 プライマリーグループエクササイズ サフィティケーション
- 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頂きます！  
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

- ・AFAA プライマリーグループ 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
- ・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

## 実施日

火曜日/13:25~13:55

### 取得資格

- AFAA プライマリーグループ 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

### 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♪  
泳げるようになんてしているところを  
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！！