

# パーソナルトレーニング



こうのす としゆき

鴻巣 敏之

キネシオテーピング認定トレーナー!!  
ウルトラリセット・ダーツ・夜筋膜  
リリースを担当  
競技歴は野球など

- ・トレーニングメニューの作成
  - ・初動負荷指導・ダイエット・筋膜リリース
  - ・コンディショニング・テーピングなど
- ※ミット打ちはメニュー作成致しません。

テーピング



筋肉の張り・強張りがある方にテーピング致します。  
お気軽にお声掛けください。

1部位：¥500

ミット打ち



初めての方、大歓迎!!  
ボクシングの動きでウエスト周りや背中  
の引締め効果抜群!!  
一緒に楽しくシェイプアップ!!  
お気軽にお声掛けください。  
※経験者の方はご遠慮  
ください

30分：¥2,000

鴻巣トレーナー 料金	
30分	3,000円
60分	5,000円
※クイックテーピング ※ミット打ち	1部位 500円 30分 2,000円

おかもと ひろあき

岡本 博明

スポーツ業界25年敏腕トレーナー!  
2010年よりパーソナル指導を行い、  
個人パーソナルは4,000件以上の  
実績!!主に、コンディショニング  
(痛みやトラブルの改善)が得意

- ・トレーニングメニューの作成
  - ・ダイエット・コンディショニング
  - ・筋力調整・ボディーメイクなど
- ※ペアストレッチはメニュー作成  
いたしません。



一人一人に合わせた  
メニューをお作りします。



ペアストレッチ  
30分：¥2,000

一人で伸ばしきれない箇所  
をサポートし可動域を広げて  
行きます。気軽にご相談ください。

岡本トレーナー 料金	
30分	3,000円
60分	5,000円
※ペア ストレッチ	30分 2,000円

1人でトレーニング内容を決めるのは不安!  
運動効果を感じづらくメニューの作成をしてほしい!  
痛みがあり、緩和する方法が知りたい!  
競技力を向上させたい! 姿勢の改善したい  
など皆様のご要望にお応えします!

筋トレ



姿勢改善



予約  
方法

毎月末日に次月の予定表を提示します。窓口にてご確認の上お申し込みください。  
2名以上のペア・グループで申し込む際は、60分コースでご対応致します。

団体・チーム・サークル等 トレーニング指導いたします!

学校部活動等を対象にチームパフォーマンスを高める指導を行います。各競技に合わせたトレーニング方法を指導いたしますのでトレーナーまでご相談ください。※料金等は別途でご案内致します。

慢性的な腰痛・肩こりにお困りの方・・・

# ペアストレッチ承ります！

痛み・コリの原因

担当:岡本トレーナー

を追求し、緩和  
していきます。

30分: ¥2,000

※トレーニングメニュー等は  
作成しないコースになります。



## 齋藤・鴻巣トレーナーとミット打ちで ストレス発散&シェイプアップ!!

ボクシングの動きで気になる部位をシェイプアップ!!  
背中・お腹周りも使うので身体の内側から引締めます!!  
しかも有酸素・無酸素運動の両方できるレッスン!!

齋藤トレーナー

1レッスン(30分)

鴻巣トレーナー



¥2,000

お友達との  
参加OK!!

お気軽にお申込み下さい。

※1レッスン2名までとなります。  
トレーニングメニュー等は  
作成しないコースになり、  
初心者の方に限ります。

