

パーソナルトレーニング



さいとう としあき

齋藤 俊秋

健康運動実践指導者の資格
保持者!!
ウルトラリセット・ショートレッスン
夜筋膜リリースを担当。
競技歴:レスリング・総合格闘技



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



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

パーソナル内容

齋藤トレーナー 料金	
30分	2,000円
60分	4,000円
※ミット打ち	30分 2,000円

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

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

・トレーニングメニューの作成
・初動負荷指導・ダイエット
・コンディショニング・筋膜リリースなど
※ボクシングの動きでシェイプUP!!
ダイエット・ストレス解消したい方
にオススメです。初心者のみ対応。

・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
※ 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。

・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。

予約 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。

方法 4名以上の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。

団体料金 10名を超える場合は団体料金とさせていただきます。

メイン指導員	60分	15,000円	アシスタント	60分	7,000円
	120分	30,000円		120分	14,000円

※内容や人数によりアシスタントが必要な場合がございます。ご了承ください。

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!

骨格改善をし、姿勢の改善などをしたいなど…皆様のご要望にお応えします!

