

# NASパーソナルトレーナー



Syunpei Kotake

小竹 俊平

## PROFILE

- 食事指導を含むダイエット
- ボディメイク(ヒップアップ、ウェスト引き締め)
- 猫背、反り腰の姿勢改善
- 腰痛、肩こり、膝痛の緩和

## MESSAGE

私のトレーニングを受ける方は初心者のお客様ばかりです！人の身体は様々で、同じではないからこそ1人1人に合ったトレーニングが必ずあります。

あはたの不安や悩みを解消していき健康的なライフスタイルを一緒に手に入れましょう！！

## PRICE

30分	3,960円
45分	5,940円
60分	7,920円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NASパーソナルトレーナー



Syuhei Minakawa

皆川 修平

## PROFILE

- ボディケア  
(整体、パーソナルストレッチ、肩こり、腰痛の予防、改善)
- ボディメイク (シェイプアップ・セルライト対策)
- NSCA-CPT
- 東京消防庁 上級救命技能認定者

## MESSAGE

『正しい方法でトレーニングをし、身体を鍛えること』『正しい方法でストレッチをし、身体をほぐすこと』どちらも欠けてはいけないこの2つの組み合わせ、トレーニングとボディケアの両面からサポート致します。あなたの努力により得られる“効果”を一緒に手に入れましょう。

## PRICE

45分 6,600円  
60分 7,700円  
80分 9,900円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NASパーソナルトレーナー



Keita Ishitsuka

石塚 景太

## PROFILE

### <活動>

- ・ BuzzFit テクニカルアドバイザー
- ・ スリジエ バレーボールチームトレーナー
- ・ アスリートのトレーニング、コンディショニング
- ・ 目的に対する問題解決型トレーニング

### <保有資格>

JATI-ATI、NKT-level 1、FMS-level 1,2、EBFA-BFS、MoveFree! -MPE、からだコンサルタント、CFSC-level1etc...

## MESSAGE

トレーニングの本来の意味は「機能を向上すること」です。そこで重要なのが「感覚」です。皆さんが日々生活の中で身体を動かしている時、無意識の中で「感覚」が筋肉や関節をコントロールしています。私は正しい「感覚」をもとに、一人一人に合わせたテーラーメイドの問題解決型トレーニングを提案させていただきます。

## PRICE

30分 3,500円

60分 6,500円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NAS パーソナルトレーナー



Daisuke Fukuda

福田 大祐

## PROFILE

- ゴルフトレーニング・呼吸トレーニング
- コアトレーニング・ダイエット
- JGFO認定ゴルフフィットネストレーナー
- MGA認定トレーニングトレーナー

## MESSAGE

主にゴルファーの体づくりをサポートしています。長くゴルフを楽しむための日々のケアやトレーニング方法などお伝えできればと思っています。もちろんゴルフをやっていない方も大歓迎です！呼吸の仕方から丁寧にアプローチしていきます。

## PRICE

30分 4,400円  
45分 6,050円  
60分 7,700円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NASパーソナルトレーナー



Teruji Tsukamoto

塚本 晃司

## PROFILE

- 体幹トレーニング・コンディショニング
- バレエメソッド・横隔膜トレーニング
- バニョレ国際振付賞ジャンプラットホーム新人部門
- チャイコフスキー記念東京バレエ団出身
- スポーツクラブ、バレエ教室にてクラシックバレエ指導

## MESSAGE

横隔膜トレーニングではボイストレーニングの腹式呼吸をベースに呼吸を深くし、横隔膜を広げて内臓の血流を良くして体調を整えます。インナーマッスルを動かしていく事で内臓脂肪へもアプローチしていきます。誰でも簡単に行うことができますので、ご興味のある方は是非一度受けてみて下さい。皆様のご予約をお待ちしております。

## PRICE

45分 4,950円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

SPORTSCLUB **NAS**

# NAS パーツナルトレーナー



Keiko Isaka

井坂 敬子

## PROFILE

- ボディメイクトレーニング(美尻、美脚)
- ZUMBA
- booty barre
- figyua8 fitness
- 2017年北区オープン大会 フィットネスビキニ6位入賞

## MESSAGE

貴方の身体の悩みお聞かせください。  
お一人お一人に合ったメニューを  
ご提案させていただきます。  
『やれば必ず変わります。』  
まずは体験してみてください。  
自信を持って貴方を変えて見せますよ！

## PRICE

30分 3,300円  
60分 6,600円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NASパーソナルトレーナー



Sho Akama

赤間 匠

## PROFILE

- 日本トレーニング指導者協会 JATI-ATI
- 健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者
- BODYPUMP/BODYCOMBAT/LES MILLS CORE
- 応急手当普及員
- ダイエット・姿勢改善

## MESSAGE

学生時代は84kg体重があり、そこから-20kgのダイエットに成功しました！私はとにかく『楽しむ気持ち』を大切にしています。「甘いものは辞めたくない！お酒を辞めたくない！でも身体を変えたい！」ぜひそう思っているあなた！お待ちしております！  
運動も食事も楽しく続けて、理想の身体を手に入れましょう！よろしくお祈いします！

## PRICE

30分 4,400円

60分 8,800円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NASパーソナルトレーナー



Akiko Torigoe

鳥越 玲子

## PROFILE

- メディカルトレーナー(整体師)
- リラクゼーションセラピスト  
(一般社団法人 国際ホリスティックセラピー協会認定)
- 骨格調整、エアロビクス、パワーヨガインストラクター  
(月曜10時30分-シェイプエアロ担当)

## MESSAGE

長くスタジオレッスンを中心に、トレーニング指導を行なってきましたが、私自身の膝のケガをきっかけに、運動と同じくらいボディケア、メンテナンスの大切さを身をもって感じ、整体を学びました。主にボディケアのための、姿勢・骨格バランスの調整などで"長く元気に動けるカラダ作り"をサポートします！よろしくお願ひします。

## PRICE

30分 3,300円  
45分 4,950円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NASパーソナルトレーナー



Ryuki Sato

佐藤 龍貴

## PROFILE

- 栄養士免許
- 2021年ベストボディジャパン横浜 モデル部門ファイナリスト
- キックボクシング歴5年
- 筋力トレーニング・パートナーストレッチ
- 食事相談

## MESSAGE

スポーツは学生の頃にキックボクシングをやっていました。  
趣味は筋トレです！  
コンテストに出場経験もあります。  
栄養士の資格などもあり、自分の強みを活かして皆様のサポートをさせていただきます！  
これからよろしくお願いたします。

## PRICE

30分 3,300円  
60分 6,600円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。

# NASパーソナルトレーナー



Wakana Suzuki

鈴木 和香奈

## PROFILE

- 体幹トレーニング
- 身体をメンテナンスしながらの筋力アップ

## MESSAGE

正しいトレーニング方法で  
綺麗な姿勢と自分の思った通りに身体を動か  
せるスキルを身につけましょう！  
メリハリのある身体作りも  
お手伝い致します！

## PRICE

30分 3,300円  
60分 6,600円

※トレーナーにより料金が異なります。  
※記載価格はお支払い総額となります。