

肉体改造  
させます！



藤岡 健司

〈料金〉  
60分 6,600円 (1回)  
30分 3,300円 (1回)

〈実施日時〉  
都度相談 (基本どの曜日でも可)

〈得意分野〉  
・ダイエット  
・シェイプアップ  
・肉体改造  
・栄養改善  
・生活習慣改善  
・目標達成

〈資格〉  
・柔道3段  
・健康運動指導士  
・日本体育協会 CRP & AED

〈料金〉  
60分 6,600円 (1回)  
30分 3,300円 (1回)

〈実施日時〉  
日時都度相談

〈得意分野〉  
・ピラティス  
 (リフォーマー)  
・ストレッチ  
・トレーニング (自体重、  
プロップス)

〈資格〉  
・PHIピラティス/マットI、II、  
props、reformer I  
・めぐりヨガ/チェアヨガ  
・Coulors アンシー監修へそヨガ



理想の身体へ  
導きます♪



河口 和香

全力でサポー  
トします！



笠原 雅子

〈料金〉  
60分 6,600円  
30分 3,300円  
※パーソナル会員選択可能トレーナー

〈実施日時〉  
都度相談

〈得意分野〉  
・ストレッチ  
・ヨガ  
・ピラティス (リング、  
セラバンド、ブロック使用)

〈資格〉  
・全米ヨガアライアンス認定講師  
・RYT200  
・キッズヨガTT  
・シニアヨガTT  
・PHIピラティス/マットI、II、props



元気で健康な  
体づくりを！



MAKI

〈料金〉

60分 7,800円 (1回)  
45分 6,500円 (1回)  
90分 9,000円 (ビジター)

〈実施日時〉

都度相談

〈得意分野〉

- ・尻トレ
- ・筋トレ  
(怪我や持病がある方)
- ・コンディショニング

〈一言〉

人生100年時代  
自分の足でいっしょうを歩くをテーマ  
元気で健康な体づくりを目指してい  
きましょう。  
コンディショニングのみのパーソナル  
も可能！

〈料金〉

60分 6,600円 (1回)  
45分 4,950円 (1回)

〈実施日時〉

日時都度相談

〈得意分野〉

- ・ピラティス  
(リフォーマー)
- ・トレーニング

〈資格〉

- ・FTPMAT Plates instructor of  
Basic&Basic+
- ・FTP Instructor of Maternity  
Pilates/SeniorPilates
- ・Physical Trainer Institute of  
Japanベーシックコース 等

美しい体を  
目指して！



Ami

最短で成果を  
出しましょ  
う！



石原 悟志

〈料金〉

60分 7,700円 (1回)  
60分 28,000円 (4回)  
60分 52,800円 (8回)

〈実施日時〉

毎週月曜日①10:00~11:00  
②12:30~13:30  
※その他曜日、時間は応相談

〈得意分野〉

- ・ピラティスリフォーマー
- ・パーソナルストレッチ
- ・減量/ダイエット
- ・ボディメイク/健康増進
- ・食事指導

〈資格〉

- ・NESTA-PFT
- ・ファンクショナルアナトミー  
スペシャリスト
- ・Coulors ピラティスリフォーマー