

その筋肉正しく使えていますか？ ピラティス(整える)×筋トレ(鍛える)で一生モノの体づくり♪

☆こんなボディメイクをしたい方にオススメです☆

- ◆猫背や反り腰などを改善し、姿勢改善をしたい方
- ◆効率的な運動で気になる所を引き締めてシェイプアップしたい方
- ◆カラダの不調を根本から改善し、快適に動けるようにしたい方
- ◆テニス・ゴルフなどのパフォーマンス向上をしたい方 など



筋肉を「飾る」から「操る」へ！



佐久間 康司

- ◆昭和62年7月23日生まれ
- ◆A型 ◆しし座
- ◆出身 北海道苫小牧市

資格

- BESJピラティスインストラクター
- BESJピラティスリングトレーナー
- マスタートレッチインストラクター
- NESTAテニスコンディショニング
スペシャリスト
- NESTAシニアフィットネストレーナー
- NESTAクラブマネジメント
スペシャリスト
その他

セミパーソナル(2名)だとお1人様60分¥4,950でお得ですよ♪

料金	会員	ビジター
30分	4,400円	5,500円
60分	7,700円	8,800円

お問合せQRコード



※セミパーソナル(2名まで)上記料金に1人追加毎+¥2,200 ※全て税込です。
※トレーニング時間や頻度等には個人差がございますので、お気軽にご相談ください。

完全予約制

トレーナーもしくはフロントにて
お問い合わせください。

筋力トレーニング、ミット打ち、サンドバッグ打ち あらゆるアプローチ方法でボディメイクします🏋️

☆こんなボディメイクをしたい方にオススメです☆

- ・一人でトレーニングするのが億劫な方
- ・筋力トレーニングやHIITトレーニング、ミット打ちやサンドバッグ打ちなど、様々なトレーニング方法でダイエットしたい方
- ・とりあえず楽しんで汗をいっぱいかきたい方

～パーソナルトレーニングについて～

- 1 カウンセリング
- 2 メニュー作成
- 3 お客様に合うトレーニング方法実施
- 4 アドバイス(自宅メニューや食事メニューの相談 など)

完全予約制
トレーナー
もしくは
フロントにて
お問い合わせ
ください。



延藤 亮太

資格

NESTAキッズコーディネーショントレーナー
日本体育協会 ジュニアスポーツ指導員
幼少年体育指導者 2級
JFA公認サッカーC級コーチ

競技歴 経歴

サッカー歴 13年 全国大会出場経験あり
格闘技歴 10年 現役キックボクシング選手
プライベートレッスン指導歴 10年

現 フットサル指導者
現 キックボクシング指導者
現 運動能力向上スクール指導者



お問合せQRコード



料金

会員

ビジター

30分

¥4,000

¥5,000

60分

¥7,300

¥8,300

※セミパーソナル(2名まで)上記料金に1人追加毎+¥2,200 ※全て税込です。

※トレーニング時間や頻度等には個人差がございますので、お気軽にご相談ください。