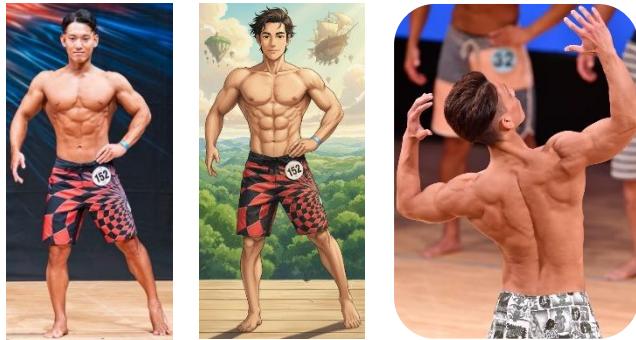


# その筋肉正しく使えてますか？ ピラティス(整える)×筋トレ(鍛える)で一生モノの体づくり♪

☆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！



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

※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。



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
- マスタース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



## 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・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

料金	会員	ビジター
30分	¥4,000	¥5,000
60分	¥7,300	¥8,300

お問合せQRコード



## 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

※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。