

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

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	¥5,500
60分	¥7,700	¥8,800

お問合せQRコード



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

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。

※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。

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

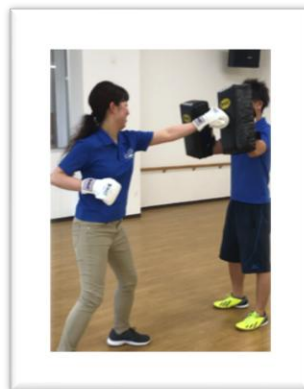
NESTAキッズコーディネーショントレーナー
日本体育協会 ジュニアスポーツ指導員
幼少年体育指導者 2級
JFA公認サッカーC級コーチ

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

¥4,400

¥5,500

60分

¥7,700

¥8,800

※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。

各種パーソナルメニュー

専門のトレーナーやコーチが、お客さまのご要望にあわせたマンツーマン指導をご提案できます。

* パーソナルトレーニングおススメポイント

シェイプアップやダイエット、パフォーマンスアップや健康増進など、個々の目的に合わせてメニューを提供いたします！！

* キッズプライベートレッスンおススメポイント

鉄棒や跳び箱、走り方、ボールを使用した技術の向上、正しい身体の使い方など、お子さまが楽しく！成長できるようサポートをさせていただきます！！

パーソナル・プライベートレッスン				
		会員	ビジター	有効期限
1回	30分	¥4,400	¥5,500	当日
	60分	¥7,700	¥8,800	
回数券	10回券	¥38,500	¥44,000	購入日から 3か月間
	20回券	¥73,150	¥84,150	購入日から 6か月間

* パーソナルトレーニング(高校生以上)
担当トレーナー(佐久間、延藤)

* キッズプライベートレッスン(中学生以下)
担当コーチ(目時、佐久間、延藤、田湯)

* 場所(マシンジムエリア、フィットネススタジオ等)

* 回数券について
30分単位で使用可能！
20回券は通常の5%引き！

* 全て税込料金

* セミパーソナル(2名様以上)の場合は、お1人様につき上記の料金に¥2,200(税込)が加算されます。

* 休会中の会員様または、会員外のお客様は、ビジター料金となります。

* 完全予約制となっております。お申込みは、トレーナーやコーチと直接ご相談いただき、日時や内容を決めていただきます。