

パーソナルトレーニングのご案内

最近モデルさんや芸能人も実施している キックミットを取り入れたトレーニングで楽しくウエスト引き締め、シェイプアップ、ストレス解消！！

ただミットを叩いて蹴るだけ！！すごくシンプルです！

料金

30分 3,780円(税込み)

60分 6,480円(税込み)

(ペアパーソナルはお一人様60分4,320円)

日時：平日20時以降もしくは土曜日、日曜日
(ミット打ちはスタジオ空き時間のみ)

お申し込みは フロントが直接トレーナーまで！！！！

内容

カウンセリング→トレーニング(整えたり、安定させたり、人間の基礎動作に基づいたりお好みに合わせます)→キックミット(叩いて蹴るだけ)→ペアストレッチ(お客様は寝ているだけです)

もちろんトレーニングだけストレッチだけミット打ちだけなどお客様に合わせて設定します。

はじめのカウンセリングでゆっくり話しましょう。

少しでも楽しくトレーニングを提供できるよう考えております。ストレス発散したい方、最近トレーニングにあきてきて違う刺激がほしい方、どんなトレーニングをしたらいいかわからない方などお気軽にお声かけください！

担当トレーナー：中治 良浩(なかじ よしひろ)

保有資格：NESTA-PFT(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルトレーナー)

NESTA-WMS(ネスタウェイトマネジメントスペシャリスト)

TRX-STC、TRX-FTC、ブラジリアン柔術青帯

経歴

フィットネスジムで7年スタッフ→フリーのパーソナルトレーナー、スタジオインストラクターを経験。

トレーナー活動以外にプロのキックボクシングの試合に参戦。

選手のセコンド、試合前のアップなどの裏方も経験。

その他にトレーニングスタジオ 毎日体幹塾を設立

