



そのトレーニング…

あなたの**ゴール**に

向かってますか？

ただやみくもにトレーニングしていても、**ゴール=目標**には近づけません。

目的に見合ったトレーニングを、自分の体や心に合わせて行なうことが必要です。

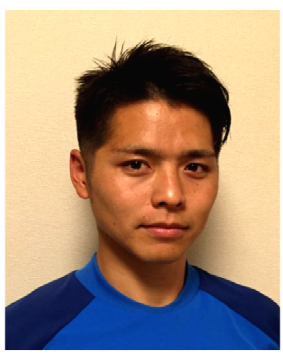
パーソナル・トレーニングでは、知識・経験の豊富なトレーナーが、

あなたにフィットした**オーダーメイド**のトレーニングをご提案。

みっちりマンツーマン指導で、目標達成へサポートいたします。

Personal Training (パーソナルトレーニング)

【プロフィール】



岸晃輔 (キシコウスケ)

はじめまして。パーソナルトレーナーの岸晃輔と申します。一般の方～アスリート、子ども～高齢者まで、様々な方を対象としたマンツーマン指導を行ってきました。「ココロもカラダもワクワク!」をモットーに、運動を通して選手やお客様の毎日がポジティブで前向きなものにする。そんな指導を心がけています。

【資格】 NSCA-CSCS(全米公認ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)、NSCAレベル1認定
NASM-PES(NASM認定パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト)、上級救命講習終了

【指導歴】 パーソナル：アスリート、競技選手、一般の方、子供etc.
競技チーム：サッカー、バレーボール、ラグビー、ボート、カヌーetc.

【得意分野】 ①スポーツ競技力向上・障害予防（アスリート、スポーツ愛好家など）
②ボディメイク（筋量アップ、ダイエット・シェイプアップ）
③機能改善（肩こり・腰痛予防など）



【内容】

- 『シェイプアップしたい』『筋肉をつけたい』『姿勢を改善したい』『競技力を向上させたい』など、お客様お一人おひとりの様々な目的に応じたプログラムを提案、ご指導いたします。
- 目的に応じた測定を定期的にも実施。効果を確認しながら進めていきます。

【予約方法】

- ①以下の連絡先へ
直接ご連絡ください。

simbafit@gmail.com
090-9308-0199

- ②お電話にて、以下の点をお伺い致します。

- ・お名前、ご連絡先
- ・トレーニングの主な目的
- ・ご体験の希望日時

【料金】

<パーソナルトレーニング…60分>

回数	料金(税込)	1回あたり
1回	¥8,000	-
4回(回数券)	¥30,000	¥7,500
8回(回数券)	¥56,000	¥7,000

※60分以上(90分など)をご希望のお客様はご相談ください。

<体験トレーニング…60分>

体験	¥3,500	-
----	--------	---

※カウンセリングを含みます。

人対人。トレーナーとの相性もごさいます。
まずはご体験を受けて頂くのがおススメです！