

ティップネスパーソナル商品の紹介

ジムトレパーソナル

申込対象者:入会～90日以内の方



ウェルネスバンド付き



効果

自分の目的にあったトレーニング種目を学び、その種目が実践できる状態を目指します！
姿勢改善による肩こり・腰痛改善も期待できます！

商品の特徴

- トレーニング初心者におすすめです！
- トレーナーがお客様の目的にあったトレーニングメニューを作成します！
- トレーニング種目を丁寧に指導します！
(トレーニングマシン＋フリーウェイト種目)
- 姿勢評価＋改善エクササイズにより
更なるトレーニング効果や
肩こり、腰痛などの改善が期待できます！

料金(税込)

6,600円
1回目:3,300円、2・3回目:3,300円

セッション 回数/時間/期間

全3回(各回60分)【1ヶ月で実施想定】
※1回目のみの受講も可

担当者

ジムスタッフ

エキスパートサポート

申込対象者:入会～90日以内の方



ウェルネスバンド付き



効果	多様な身体のお悩みを解決します！
商品の特徴	- 様々な身体のお悩みを改善したい方にオススメです！ - トレーニング指導だけでなく、食事指導などより多角的にアプローチします！ - リハビリやカラダの不調改善など多様な目的に対応いたします！
料金(税込)	5,500円
セッション 回数/時間/期間	全2回【4週間で実施想定】 ・1回目:60分 ・2回目:30分
担当者	業務委託トレーナー

ボディチェンジ痩身

申込対象者:どなたでも

BODY
CHANGE **痩身**

美しく、
痩せる



効果

体脂肪の減少を目指します！
また、終了後のリバウンドも防ぎます！

商品の特徴

- ・『胸部・腹部・臀部』の3つの部位のトレーニングを実施します！
- ・ 脂肪燃焼効果の高いTABATAプロトコル（20秒間の高強度運動と10秒間の休憩を繰り返す）を活用します！
- ・ 食事の質と量を自然にコントロールする食行動アドバイスを実施します！
- ・ 糖化測定を併用し、身体の内側からも美にアプローチします！

料金(税込)

48,400円

セッション 回数/時間/期間

全16回【8週間で実施想定】

- ・1,2,3,8,16回目:60分
- ・7,15回目:45分
- (上記以外は30分)

担当者

ジムスタッフ

ボディチェンジ筋活

申込対象者:どなたでも

BODY
CHANGE **筋活**



**筋活で、
若々しく**

効果

筋力向上と体力向上を目指します！

商品の特徴

- お客様の体力に合わせて指導します！
- 姿勢維持に重要な「抗重力筋」を鍛えます！
- 筋力向上のために
フリーウェイトトレーニングを実施します！
- 体力向上のために登坂トレーニング
(ランニングマシン傾斜付き)を実施します！
- 糖化測定を併用し、
内側からも若々しさにアプローチします！

料金(税込)

48,400円

セッション
回数/時間/期間

全16回【8週間で実施想定】
・1,2,3,8,16回目:60分
・7,15回目:45分
(上記以外は30分)

担当者

ジムスタッフ

糖化カウンセリング

申込対象者:どなたでも

若さは、

測 れ る !

糖 化 度 測 定

効果

生活習慣病の予防や
肌のハリ・ツヤの改善などを目指します！

商品の特徴

- 糖化度(細胞老化の指標)を数値化します！
- 糖化測定結果と
お客様の生活習慣/体組成/体力等を基に
食生活や運動方法をアドバイスします！
- 45分版では詳細な食品に至るまで、
より詳細な分析を実施します！

料金(税込)

30分:1,650円
45分:3,300円

セッション
回数/時間/期間

全1回(30分 or 45分)

担当者

ジムスタッフ

ペアストレッチ

申込対象者:どなたでも



効果

柔軟性の向上による疲労軽減や
筋緊張・姿勢の歪みを改善することによる
腰痛や肩こりなどの予防を目指します！

商品の特徴

- ・ トレーナーがサポートすることで、
一人では届かない深層筋まで伸ばします！

料金(税込)

3,080円

セッション 回数/時間/期間

全1回(30分)

担当者

ジムスタッフ

オーダーメイドパーソナル

申込対象者:どなたでも



効果

あなた専用のトレーナーが
身体や運動に関する様々な願いを叶えます！

商品の特徴

下記のような目的の方にオススメです！
「カラダを絞って筋肉をつけたい！」
「肩こりなどの身体の不調を改善したい！」
「ゴルフの飛距離を伸ばしたい！」
「ボディメイクコンテストに出場したい！」
「綺麗なフォームで泳ぎたい！」

料金(税込)

トレーナーにより異なる

セッション
回数/時間/期間

トレーナーにより異なる

担当者

業務委託トレーナー

YOGA PERSONAL

申込対象者:どなたでも

効果

ヨガの呼吸やポーズなどをマンツーマン指導！
正しいヨガを実践し、カラダを整えます！

商品の特徴

- ヨガに関するあらゆる悩みを改善します！
(例1)ヨガをしているが身体が変わらない
(例2)ヨガのポーズが上手くとれない
(例3)スタジオレッスンのポーズができない
- お客様ご自身の身体のクセを知り、
目的に合ったポーズや呼吸法を実践します！

料金(税込)

トレーナーにより異なる

セッション 回数/時間/期間

トレーナーにより異なる

担当者

業務委託トレーナー



業務委託パーソナルトレーナーの紹介

パーソナルトレーナーを一斉紹介！

各トレーナーの得意分野は、下記表記を参照ください。



シェイプアップ

- ✓ キレイに痩せたい
- ✓ 体脂肪を落としたい



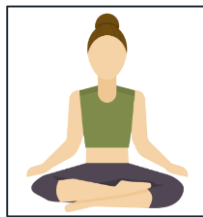
アクアパーソナル

- ✓ 泳げるようになりたい
- ✓ 綺麗なフォームで速く泳ぎたい



ボディメイク

- ✓ 筋力アップしたい
- ✓ カッコイイ体になりたい



ヨガパーソナル

- ✓ ヨガをもっと上手になりたい
- ✓ ヨガを通して身体を変えていきたい



コンディショニング

- ✓ 動きやすい身体にしたい
- ✓ 肩こり・腰痛などの不調を改善したい



ゴルフパーソナル

- ✓ ドライバーの飛距離を上げたい
- ✓ スイングを安定させたい



ダンスパーソナル

- ✓ ダンスのキレを上げたい
- ✓ ダンスにしなやかさを出したい

福永 久晃(フクナガ ヒサアキ)

初回割引あり！
60分 3,300円(税込)



得意分野



活動曜日

月



水



木



金



土



日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,400円

45分

6,050円

60分

7,810円

90分

11,110円

特徴

◆セッション内容(英語可)

・ボディメイク、シェイプアップ

数多くの運動未経験のクライアントの「理想の身体」を実現！
体脂肪を効率よく落とす+リバウンド防止が得意！

・ゴルフ

飛距離アップやスイング安定に必要な「動ける身体」作り！

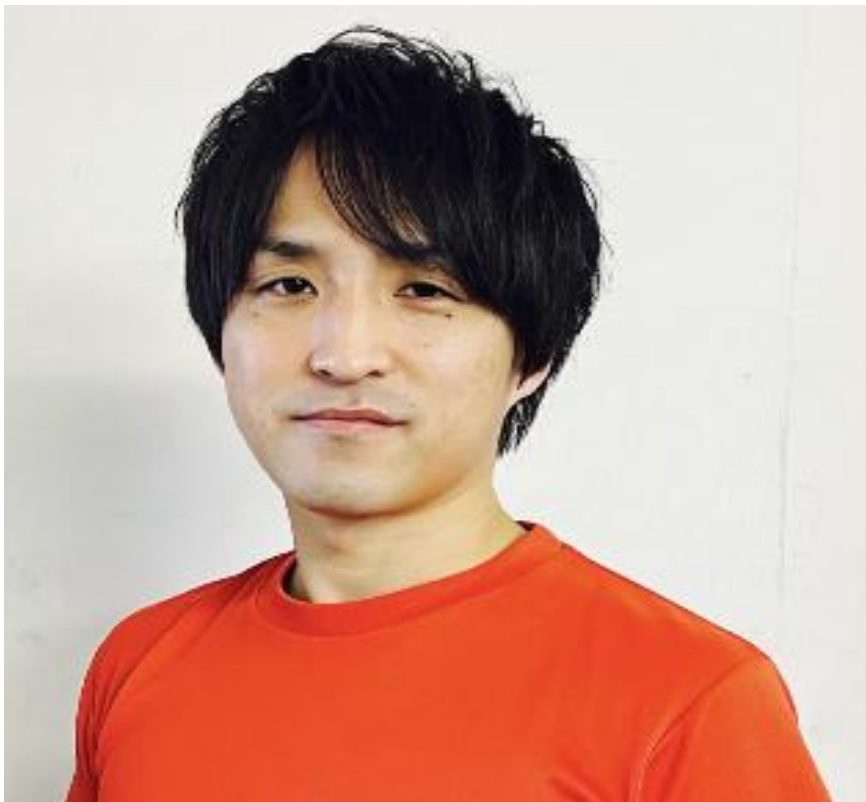
<過去お客様コメント>



下半身の動きが改善し、
パワーを効率よくボールに伝える感覚を掴んだことで
ショットの安定感+ドライバーの飛距離が20ヤード向上しました！

木庭 翔吾(コバ ショウゴ)

初回割引あり！
60分 3,630円(税込)



得意分野



活動曜日

月



水



木



金



土



日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

45分

6,050円

60分

7,810円

90分

11,550円

特徴

◆セッション内容

腰痛や膝の痛みなどの不調改善＋ボディメイク、
体力向上まで幅広くサポートしています。
まずは姿勢や身体の使い方から丁寧に評価し、
「整えながら鍛える」ことを心がけます。
その日のお客様の状態に合わせて柔軟に対応
させていただきます。

◆過去のお客様事例(60代女性)

- ・悩み:腰痛・首こり＋将来の健康不安＋運動初心者
- ・内容:体の硬さと腰の負担を考慮し、ストレッチを中心にスタート
- ・変化:運動が習慣化し、痛みはほとんど感じなくなりました

上川 耕佑(カミカワ コウスケ)

初回割引あり！
60分 3,300円(税込)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,180円

45分

6,270円

60分

8,250円

特徴

◆選ばれる理由

- ・分かりやすく落ち着いた説明でどんなお客様のお悩みも解決！

◆得意分野

- ・体重を93kgから61kgに落とした自分自身の経験を活かしたシェイプアップが得意！
(カロリーではなく、栄養に焦点を当てた食事提案)
- ・整体サロンに勤務経験があり、ストレッチが得意！
- ・身体の辛さの改善、特に腰痛の改善が得意！

◆お客様の過去事例

腰痛が改善し、痛みを気にせず楽しく筋トレができるように！

千葉 康太郎(チバ コウタロウ)

初回割引あり！
60分 3,300円(税込)

得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,400円

45分

6,050円

60分

7,810円

90分

11,110円

特徴

◆指導内容

効率的なダイエット指導、
減量後も継続可能な食事・トレーニング指導ができます！

◆トレーナーとしての思い

お客様の生活に合わせた現実的な食事指導、
高いモチベーションを維持していただくための計画的な体重管理、
出来なかったことを諦めるのではなく、出来たことを讃え、
一緒に成功を目指して寄り添って指導することを
心情としています！

佐藤 昇(サトウ ノボル)



得意分野



活動曜日

月



水



木



金



土



日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,400円

45分

6,600円

60分

7,700円

90分

12,100円

120分

15,400円

特徴

◆スタジオインストラクター&トレーナー

◆セッション内容

- ・「姿勢改善」を軸にした
美脚＋美尻作り、膝腰の痛み改善が得意！
- ・長年の指導歴で培った、知識技術が武器！

田中 宏明(タナカ ヒロアキ)



得意分野



活動曜日

月	水	木	金	土	日
●	●	●	●	●	

通常料金
(税込)

セッション時間	料金
30分	5,500円
45分	6,930円
60分	8,800円

特徴

どこに行っても治らなかった痛みや自律神経の不調を抱え込んだままにされている方への最後の駆け込み寺の田中です！

人間に対しての止まぬ探究心と乳幼児～90代までと幅広く指導してきた知見から、その悩みが晴れるサポートが大得意で大好物です！お悩みお聞かせください！

浅見 和義(アサミ カズヨシ)

初回割引あり！
60分 4,400円(税込)



得意分野



活動曜日

月



水



木



金

土



日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,840円

45分

7,260円

60分

8,470円

90分

12,100円

特徴

◆経歴

- ・『ベストボディ・ジャパン2014東京大会』優勝
- ・有名人の指導実績:速水もこみち、関根勤、壇れい等

◆トレーニング内容

20年以上の経験をもとに、初心者にも分かりやすく指導。
「10年後・20年後も若々しくいられる」未来志向の
トレーニングを提供します。
お客様の生活背景にも着目した総合的なアプローチで、
「あなた史上最高の美ボディ」を目指します。

井原 将隆(イハラ マサタカ)

初回割引あり！
60分 3,300円(税込)

得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

60分

8,800円

特徴

◆経歴

トレーナー歴14年(ストレッチ専門店のトレーナー経験もあり)

◆セッション内容

女性のボディメイクはもちろん、
肩こり・腰痛、膝、股関節、五十肩などの不調改善にも
幅広く対応可能！
シニア向けの健康増進、機能不全解消にオススメです！

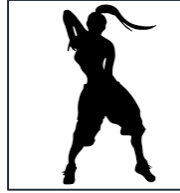
◆指導歴(過去のお客様事例)

- ・ベストボディジャパン2019 日本大会 モデル部門
女性20代 入賞3位
- ・ベストボディジャパン2020 日本大会 モデル部門
女性20代・50代 決勝進出 トップ10

猿谷 英子(サルヤ エイコ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

3,300円

45分

4,950円

60分

6,600円

90分

9,900円

120分

12,100円

特徴

- ・ダンスのキレイしなやかさを出す為の筋力トレーニング、コンディショニングが得意
- ・スタジオインストラクター&トレーナー

稲毛 友紀(イナモ ユキ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

3,300円

45分

4,950円

60分

6,600円

特徴

◆アクアパーソナル

- ・水中ウォーキングやトレーニング

(関節の痛みがある方、怪我のリハビリにオススメです！)

- ・初心者への泳法指導

(全く泳げない方でも寄り添いながら指導します！)

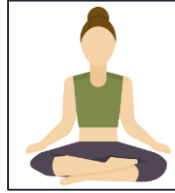
◆ジムパーソナル

- ・痛みのない・楽に歩ける体を無理なく目指します！

Ami(アミ)



得意分野



活動曜日

月	水	木	金	土	日
	●		●		●

通常料金
(税込)

セッション時間	料金
30分	5,500円
60分	9,900円

特徴

・外部ヨガイベント多数出演
神宮スタジアムナイトヨガ
オーガニックライフ東京
品川シーズンテラスヨガ
ミッドパークヨガなど

石川 裕哉(イシカワ ユウヤ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,400円

45分

6,050円

60分

7,700円

特徴

長野 正和(ナガノ マサカズ)

初回割引あり！
60分 3,300円(税込)



得意分野



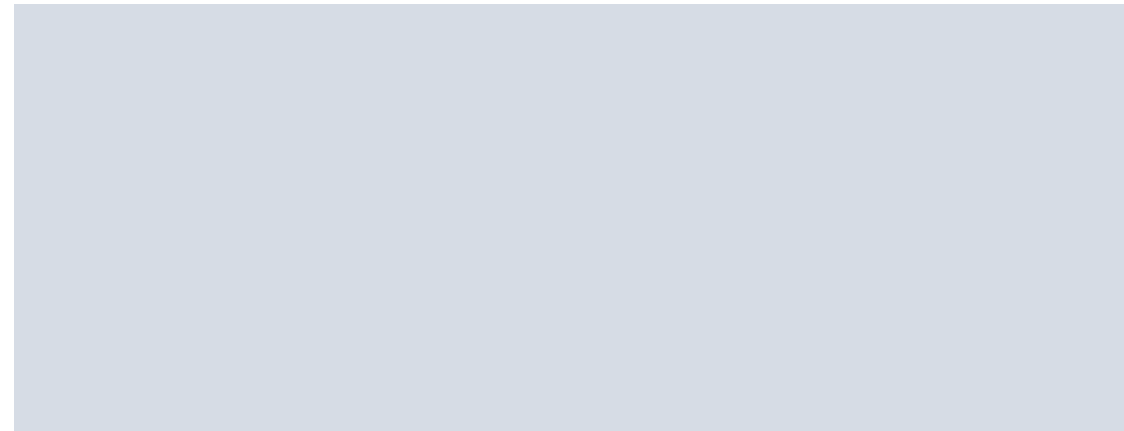
活動曜日

月	水	木	金	土	日
			●	●	●

通常料金
(税込)

セッション時間	料金
30分	4,400円
60分	8,800円
90分	13,200円

特徴



桑崎 寛(クワサキ ヒロシ)

初回割引あり！
60分 5,500円(税込)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

5,060円

45分

7,480円

60分

9,460円

90分

14,850円

特徴

- ・英語対応可
- ・ボディメイクコンテスト大会経歴
ベストフィジークジャパン2014日本チャンピオン

川崎 潤史(カワサキ ジュンジ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,400円

60分

8,800円

特徴

水中リハビリ・機能改善から
泳法習得・泳力向上など
どのようなお悩みでも
目的やレベルに合わせて指導いたします！

福井 友弥(フクイトモヤ)



得意分野



活動曜日

月	水	木	金	土	日
		●	●		

通常料金
(税込)

セッション時間	料金
30分	4,840円
45分	7,260円
60分	9,680円

特徴

- ・2015年 200mフリーリレー
マスタース世界新記録樹立
- ・2018年 200mメドレーリレー
マスタース世界新記録樹立

小玉 琢巳(コダマ タクミ)

得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

3,850円

45分

5,720円

60分

7,700円

75分

9,570円

90分

11,550円

特徴

【得意分野】

- ・初心者向け指導(4泳法対応可)
- ・競泳指導(ターンなどのテクニックなども可)



宮崎 紗衣(ミヤザキ サエ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,400円

60分

7,700円

特徴

◆スタジオインストラクター&トレーナー

◆趣味

・ランニング、ハイロックス、スパルタン、スノーボード

◆セッション内容

・お客様に寄り添ったご案内が得意です！

・過去最高の身体をテーマに
ボディメイク、シェイプアップ、機能改善、
姿勢改善、パフォーマンスアップを指導してます！

境野 光昭(サカイノ ミツアキ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,950円

45分

6,600円

60分

8,800円

75分

11,000円

90分

13,200円

特徴

- ・ランニングアドバイザー
- ・スパルタンレースオフィシャルコーチ

綿野 秀則(ワタノ ヒデノリ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,950円

45分

6,930円

60分

8,910円

75分

11,330円

90分

13,200円

120分

15,400円

特徴

高田 巖(タカダ イワオ)



得意分野



活動曜日

月	水	木	金	土	日
	●	●			

通常料金
(税込)

セッション時間	料金
30分	4,950円
45分	7,480円
60分	9,900円

特徴

- ・スタジオインストラクター&トレーナー
- ・英語対応可

桑原 幸平(クワハラ ユキヒラ)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

6,600円

45分

7,700円

60分

9,900円

特徴

- ◆趣味
- ・スタバ巡り
- ・お遍路
- ・大相撲観戦

鈴木 正太(スズキ ショウタ)



得意分野	 					
活動曜日	月	水	木	金	土	日
					●	
通常料金 (税込)	セッション時間		料金			
	30分		4,400円			
	45分		6,600円			
	60分		8,800円			
	90分		12,100円			
特徴	小中高校の9年間、相撲部でした！ 国体強化選手に選ばれ東北大会で入賞しました！ 筋トレを通して姿勢を整えることや 瞬発力やジャンプ力を向上させる ウェイトリフティング種目の指導が得意です！					

渡邊 康弘(ワタナベ ヤスヒロ)

初回割引あり!
60分 3,300円(税込)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

3,850円

45分

5,720円

60分

7,700円

特徴

◆経歴

- ・接骨院副院長
- ・高校サッカー部ヘッドトレーナー
- ・パーソナルジム店長
- ・障害スポーツ日本代表選手複数名指導

◆趣味

- ・硬式テニスやキャンプ等

上岡 雅子(カミオカ モトコ)

初回割引あり!
60分 3,300円(税込)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

4,070円

45分

6,050円

60分

8,140円

75分

10,120円

90分

12,100円

特徴

河本 耕平(カワモト コウヘイ)

新規受付要相談！

得意分野



活動曜日

月	水	木	金	土	日
●	●	●	●	●	●

通常料金
(税込)

セッション時間	料金
30分	5,060円
45分	7,480円
60分	9,680円

特徴

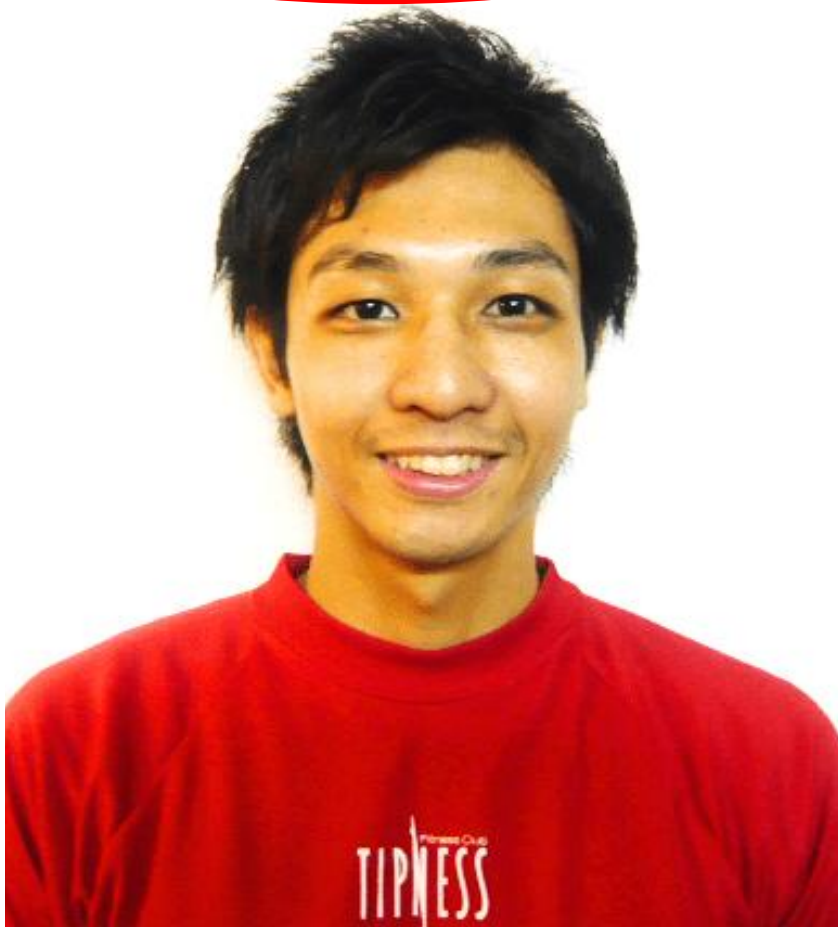
- ・英語対応可
- ・100mバタフライ 前 日本記録保持者
(2009年～2022年まで13年間保持)



木村 純(キムラ ジュン)

新規受付中止中！

初回割引あり！
60分 3,300円(税込)



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日



通常料金
(税込)

セッション時間

料金

60分

7,700円

90分

11,000円

特徴



得意分野



活動曜日

月

水

木

金

土

日

通常料金
(税込)

セッション時間

料金

30分

3,300円

45分

4,400円

60分

6,600円

特徴