

ティップネス川崎パーソナルトレーナー



MAYO

■資格  
NESTA PFT  
Strong hip  
Pilates Method Alliance加盟団体  
ダイエット&ビューティスペシャリスト

パーソナル1回体験受付中!

■そんな悩み、ありませんか?

- ✓下半身は細い割にお腹がぼこり出ている。
- ✓上半身が細い割に下半身が太っている。
- ✓肩こりや腰痛、膝痛を慢性的に引き起こしている。
- ✓日頃歩くことが少なく、疲れやすかったり眠りが浅い。
- ✓トレーニングをしている時に、なぜか首の横や腰に入ってきてしまう。

60分 3,300円(税込)

普段の姿勢や座り方、歩き方、寝方、仕事での同じ動作など日々こういった積み重ねで骨格(姿勢)がくずれていき、猫背や腰痛を引き起こしているりキレにやせない事がほとんどです。  
まずはご自身の体を理解しながら、正しく動かしていき体中の歪みや不調などボディラインのバランスを整えていきます。  
ご自身の悩みが解決できなくても健康に不調のない体を手に入れ、今の自分が1番好きと思える日々を過ごしませんか?

月	火	水	木	土	日
10:00-20:00	-	-	10:00-20:00	10:00-18:00	10:00-18:00

	1回券	4回券	8回券
60分	¥7,700	¥30,360	¥58,960

1ヵ月集中コース ※有効期限30日間  
45分×8回 50,160円 ※1回あたり 6,270円

ティップネス川崎パーソナルトレーナー



越知 俊彦  
Toshihiko Ochi

■資格  
健康運動指導士  
PHIピラティス マットI・II  
ボディチェンジ

■得意分野

- 動きやすい身体づくり
- 野球・ゴルフ・マラソン指導
- 不調の緩和

初回セッション45分 1,100円(税込)  
2回目セッション60分 3,300円(税込)

30~70歳代まで幅広い年齢のお客様を担当させて頂いております。  
お客様によって目的は様々ですが、担当しているクライアント様の共通点は、身体の動かしやすさを求めているいらっしゃる事です。  
自分の思う通りに身体が動かせるようになると、運動効果が期待できます。  
諦める前に、一度私にご相談ください。

月	火	水	木	土	日
12:00-20:00	-	-	12:30-17:00	-	-

	1回券	4回券
30分	¥5,500	¥22,000
45分	¥6,600	¥26,400
60分	¥7,700	¥30,800

ティップネス川崎パーソナルトレーナー



川村 麗呼妃  
Rikokisaki Kawamura

■資格  
NESTA-PFT  
筋活パーソナル  
ボディチェンジ  
メリハリABS/HIP

■得意分野

- ボディメイク
- 動作取得

パーソナル1回体験受付中!  
45分 3,300円(税込)

正確なトレーニングでカッコイイカラダに!

『楽しくトレーニング=楽しい時間でおかつ効果的なトレーニング』を意識して活動しています。  
運動に自信がない方やトレーニングで体の変化を感じたい私がサポート致します。  
今よりも機能的・不調のない・カッコイイカラダ作りをサポート致します。

月	火	水	木	土	日
-	11:15-21:00	10:00-21:00	-	-	10:00-14:00

	1回券	4回券
45分	¥7,700	¥30,800
60分	¥8,800	¥35,200
75分	¥9,900	¥39,600

ティップネス川崎パーソナルトレーナー



赤尾 翔一郎  
Shoichiro Akao

■資格  
NSCA-CSCS  
(NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)  
NSCA-CPT  
(NSCA認定パーソナルトレーナー)  
※NSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)

■得意分野

- ダイエット
- ボディメイク
- 身体のパフォーマンス向上

パーソナル1回体験受付中!  
45分 3,300円(税込)

ダイエット、ボディメイクは私にお任せください!

私は“健康”を核としたダイエット、ボディメイクを専門としています。  
提供するプログラムは見た目の改善だけでなく、体力向上・柔軟性改善、不定愁訴改善、障害予防などが目的の方にも役立つものとなっております。  
運動初心者から経験者の方まで、お気軽にご相談くださいませ。

月	火	水	木	土	日
-	11:00-22:00	-	19:00-22:00	10:00-20:00	10:00-13:00

	1回券	4回券
60分	¥9,350	¥37,400
75分	¥11,000	¥44,000
90分	¥13,200	¥52,800

ティップネス川崎パーソナルトレーナー



藤林 真人  
Masato Fujibayashi

■資格  
健康運動指導士  
Life Kinetic公認パーソナルトレーナー  
日本カウンセリング協会認定2級心理カウンセラー  
ティップネス公認水泳パーソナルトレーナー

■得意分野

- 高齢者指導/男女問わずOK
- ジム:シェイプアップ/膝痛・腰痛予防
- プール:4泳法指導(中級レベル)

パーソナル1回体験受付中!  
45分 3,300円(税込)

ジム・プールの両方を併用して指導できます!

不定愁訴でお悩みの方は、医師の診断書をもてカウンセリングすることができます  
・ライフキネティック(運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ)指導ができます  
・運動に対する不安を心理カウンセラーの視点からヒアリング、アドバイスいたします

月	火	水	木	土	日
10:00-18:00	10:00-14:00	-	-	10:00-17:00	-

	1回券
45分	¥5,500
60分	¥6,600

ティップネス川崎パーソナルトレーナー



谷田 郁子  
Ikuko Tanida

■資格  
NSCA-CPT パーソナルトレーナー  
日本予防医学療術会公認チャイルドセラピスト  
株式会社リコレクト公認メンタルトレーナー  
KGFO ゴルフフィットネストレーナー

■得意分野

- コンディショニング
- ゴルフトレーニング

パーソナル1回体験受付中!  
60分 4,400円(税込)

疲労や身体の不調、コンディショニングのことならお任せください!

動きやすい身体、元気な身体を目指している方。コンディショニングで身体の調子を整えましょう。またゴルフのスコアを伸ばしたい、ゴルフで使う体を動かしやすくしたい方!是非お任せください!ゴルフのパフォーマンスアップを目指しましょう!

月	火	水	木	土	日
9:45-15:00	10:00-15:00	-	10:00-15:00	-	-

	1回券
30分	¥3,850
60分	¥7,150