

PERSONAL TRAINER ONE on ONE

パーソナルトレーナー

Personal Trainer

名古屋 靖直

Nagoya Yasunao

お客様へ

- ★ レズミルズプログラムのスキルアップ
 - ★ ボディメイクトレーニング
 - ★ 肩こり・腰痛・生活習慣病予防
- スタジオプログラムを正しいフォームで効果的に受けたい！
健康づくりを始めたい！身体を締めたい！
等、皆様のなりたい自分に合ったトレーニングをサポートを行います。

保有資格

- ・健康運動指導士（厚生労働省）
- ・KSP 高齢者健康づくり指導員



運動歴

- ・野球・ゴルフ・水泳
- ・バドミントンと卓球は、レク程度

指導歴

- ・インストラクター 30年
- ・社会人アメリカンフットボールトレーナー
- ・社会人硬式野球部トレーナー

INFORMATION

パーソナルトレーニング : 1回 30分 2,100円(税込)

【指導可能曜日・時間】

お問い合わせ、ご予約はスタッフまでお気軽にお声かけください。