

豊島園店オープン記念 限定キャンペーン

パーソナル無料体験会

日にち	時間	担当トレーナー	お申込み フォーム
12月4日(月)	19:00-19:45	佐々木亮馬	
12月5日(火)	19:00-19:45	佐々木亮馬	
12月6日(水)	19:00-19:45	佐々木亮馬	
12月7日(木)	19:00-19:45	野村琴音	
12月8日(金)	19:00-19:45	佐々木亮馬	
12月9日(土)	14:00-14:45	野村琴音	
12月10日(日)	14:00-14:45	野村琴音	

※7日間とも先着4名様ずつ

①パーソナル無料体験会に関しては、上記コードからお申込み下さい

豊島園店オープン記念 12月4～10日の限定キャンペーン

担当トレーナー紹介



佐々木 亮馬 *Ryouma Sasaki*

無理のないダイエットやパフォーマンスアップ・機能改善を行います。
機能解剖学、運動生理学、運動栄養学、運動力学、動作評価、プログラムデザイン
などの全てを網羅したメソッドを学ぶ。

2015年、社会人No1アメリカンフットボールチーム「オービックスガールズ」の
トレーナー実習生として帯同。

その後、某大手フィットネスクラブにてパーソナルトレーナー、スタジオインストラクター
として活動し、日本ウェルター級プロボクサーと専属プロトレーナー契約を締結。
近年は、アスリートの指導にも力を入れます。

※4, 5, 6, 8日担当



野村 琴音 *Kotone Nomura*

【綺麗に痩せたい方・姿勢を良くしたい方、柔軟性 / 快適な身体を手に入れたい方へ】

筋力トレーニング / 有酸素トレーニング にバレエエクササイズをプラス！

- ・ほっそりとした歪みのない脚
- ・綺麗なヒップライン
- ・引き締まったくびれ / 二の腕
- ・しなやかで代謝のよい身体

など皆様の美しく健康な身体への一步を、全力でサポートさせていただきます！

もちろん、トレーニングメニューはひとりひとりのご要望にお応えして作っていきます。

※7, 9, 10日担当

※館内にマイトレのTシャツ着用でいます。

マシンの使い方/ダイエットの秘訣/食事について/
正しいトレーニングフォーム/パーソナルトレーニングとは？
等々、遠慮なく聞けるチャンスです！！