



科学のチカラで、未来を変える。

株式会社 **肉体改造研究所**

PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー紹介

渡邊 貴子

わたなべ たかこ



得意ジャンル

ダイエット・ボディメイク | 健診数値改善 |
肩こり・腰痛・膝痛予防改善 |
介護予防運動 |

予約可能時間
応相談

経歴 リフレッシュ・リラクゼーションスクール トレーナー養成コース 卒業 |
※English Speaker/hispanohablante

資格 全米ストレングス&コンディショニング協会 認定
パーソナルトレーナー (NSCA-CPT) |
健康・体づくり事業財団 健康運動指導士 |
FTP Japan マット・ピラティスインストラクター |



パーソナルトレーナーの
詳しい情報や
お支払い方法等はこちら

メッセージ

ボディメイクやスポーツパフォーマンスにおいては「ゼロポジション」から始めるトレーニングを根本としています。呼吸や姿勢改善、身体の動かし方に注目し、トレーニング効果の改善、怪我の予防、パフォーマンスアップのお手伝いをいたします。

ダイエットや検診の数値改善においては、体質・代謝改善による“病気になるにくい、リバウンドしにくい”ダイエットなど体質から変えるための基礎作りのお手伝いをいたします。

肩こり、腰痛、膝痛などでお悩みの方には、理想的な骨盤の位置や動かし方や簡単なセルフコンディショニングも覚えていただき、日常動作において“意識”することから、一生動ける体を得るためのサポートをいたします。

パーソナルトレーニングを受けてくださったお客様には、次回セッションまでご自宅でもできる簡単なコンディショニングをぜひ伝授させていただきたいと思っております。



単発
(60分)

¥10560-

初回体験
¥8800-

単発
(90分)

¥15840-

初回体験
¥13200-

12回券
(60分)

¥105600-

12回券
(90分)

¥158400-

※料金は全て税込表示です

問い合わせ・申し込みはこちら : 株式会社肉体改造研究所

03-6555-2332

お問い合わせは
LINE@が便利です⇒

(株)肉体改造研究所
LINE@QRコード

お電話の他にこちらからの
お申込み可能です。

