

JEXER  
LightGym

×



結果が出るから楽しい

# P パーソナル PERSONAL T トレーナー RAINER

# 紹介

JEXER LIGHTGYM HODOGAYA

あきもと  
**秋本** りゅう  
**龍**

パーソナルの筋力トレーニングでは、正しい知識の習得や効果の実感、モチベーションアップなどといった色々なメリットがあります😊！其中でお客様の目的に合わせ見た目だけでなく動ける身体作りにも拘り、未来の理想の身体になるよう全力でサポートいたします😊！  
1番は楽しく自分磨きをしましょう😊

### 【得意分野】

ボディメイク/ダイエット  
身体能力向上/ストレッチ (姿勢)

### 【活動日】

月曜 17:00~21:00

火曜 9:00~14:00

日曜 9:00~14:00



かわむら りこまさき  
**川村 麗呼妃**

- イベントまでに綺麗になりたい！
  - 初めてで何をどうすれば良いのか不安
  - 肩こりや腰痛を改善したい
  - ダイエット失敗したくない
- 目標達成まで最短距離でサポートさせて頂きます  
まずはあなたの目標をお聞かせ下さい！

### 【得意分野】

ダイエット/食事指導/筋力アップ  
姿勢改善 (肩こり・腰痛)

### 【活動日】

木曜 9:00~20:00

土曜 9:00~17:00

※上記時間以外は応相談



でじま  
**出島** まりん  
**真鈴**

運動=辛いという概念を吹き飛ばす程の楽しいトレーニングで運動=楽しいに変えてみせます！！

【着たい洋服を自信をもって着ることができる】

【食べたいときに、おいしいものを食べられる】

身体を一緒に手に入れましょう！女性同士だからこそ分かる、女性ならではの悩みやダイエットに伴う問題等も、解決するまでとことんお話させていただきます！

### 【得意分野】

ボディメイク (女性の身体作り)  
姿勢改善/ストレッチ

### 【活動日】

月曜 7:00~11:00

水曜 7:00~11:00

※上記時間以外は応相談



たかはし  
**高橋** まさとし  
**雅俊**

どのスポーツでも素晴らしい結果には理由があります  
トレーニングも理由を理解して行うことが  
身体の変化に結びつきます！  
楽しく運動する為に、ぜひ一度お試しください！

### 【得意分野】

ボディメイク/姿勢改善  
筋力アップ

### 【活動日】

火曜 13:00~17:00

水曜 16:00~20:00

土曜 11:00~15:00



❖ご予約・キャンセルはWEB専用ページからお申込み。当日の急なキャンセルは半額お支払いとなります