



名前

間 友明 (はざま ともあき)

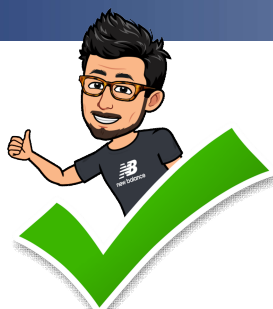
自己紹介

現役の自転車競技者です。科学的根拠に基づいた運動/栄養指導で、丁寧かつ効率的に目標達成をサポートします。
皆それぞれ体力や体質に違いがあります。
私とのトレーニングを通じてご自身に合った運動習慣・食習慣を見つけ健康で活動的なライフスタイルを作っていきましょう

資格・得意分野

- ◆NESTA-PFT(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定トレーナー)
- ◆NESTA HIIT(高強度インターバルトレーニング)スペシャリスト
- ◆シェイプアップなどの見た目や数値改善だけではなく、基礎代謝改善、全身持久力向上、心肺機能向上など、“動ける・疲労しない”体作りも得意です

料金



予約はこちら

初回限定プラン(45分) ¥3,500 (税込)

(※カウンセリング15分&セッション30分)

60分 X 1回プラン ¥5,500 (税込)

60分 X 4回プラン ¥20,000 (税込)

60分 X 8回プラン ¥36,000 (税込)