



# TAKUYA KOOKI

小沖 巧也

初心者の方・運動が苦手な方でも続けられる丁寧な指導を大切にしています。ダイエット・ボディメイクを得意としており、トレーニングと食事の両面から無理なく結果を出すサポートを行っています。ボディメイク大会で複数回の入賞経験があり、実体験に基づいた指導で理想の身体づくりをサポートします。

まずはお気軽にご相談からでも大歓迎です！

【得意分野】 ボディメイク ダイエット

【実績】

・ NESTA-PFT / ボディメイクインストラクター / 柔道初段