PERSONAL TRAINER

TAKUYA KONAKA

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