

P E R S O N A L T R A I N E R



# YUJI AKAHOSHI

赤星 裕司

数社のスポーツクラブでジム責任者を経験し、パーソナルトレーナーとして長年活動しています。

特に同世代だからこそ寄り添える「中高年の方の悩み」に力を入れています。私は「50歳からの正しい筋トレ」をテーマに、健康維持・ダイエット・筋力アップなど、それぞれの目的に合わせたサポートを行っています。

**【得意分野】姿勢・機能改善 ストレス解消**

【実績】

NSCA CSCS/JATI-AT/日本ボディビル フィットネス連盟認定指導員2級/健康経営アドバイザー/東京商工会議所認定/日本低酸素シニアトレーナー/整体師

【ボディビル歴賞歴】

1995JPCノービスクラス大会 5位・95NBBFミスター愛知オープン大会5位・96、96NBBFミスター福岡オープン大会5位"2002JPCノービスクラス大会6位2002セントラルジャパン・ボディビルディング・チャンピオンシップライトクラス2位 マスターズクラス2位2003JPCノービスクラス大会5位2003JPC関東大会6位

【フィジーク】

2015JBBF関東オープン・170クラス11位



# JUN KIMURA

木村 純

トレーニングは自身への「投資」であり生涯を通しての「財産」になります。豊富な経験を活かし、トレーニング初心者の方はもちろん競技者の方まで「なりたいカラダ」への的確に導きます！  
食事面やメンタル面でのアドバイスも行いますのでご安心してお任せください！

**【得意分野】スリムBODY ボディメイク ダイエット 姿勢・機能改善**

## ■実績

【PT指導歴21年】ボディメイクや怪我からの機能改善など幅広く対応  
【アスリート】  
プロスノーボーダー、プロボクシング日本王者、フットサル日本代表  
などのトレーニングを担当  
【メディア】各種雑誌にてトレーニング関連の連載や監修を担当



# HIROMU KASAMOTO

## 笠本 大夢

高校1年生夏、不登校で転校。昔からメンタルが弱く、楽な場所へ逃げ出す性格でしたが転校先で、トレーニングにハマリ【心、身体】が変わる楽しさを知りトレーニングで、人生、身体が変わる素晴らしさを世界中に広めたい！  
そんな想いでトレーナーになりました。

コンプレックスなどあると思います。僕に任せてください。  
全ての想いを教えて下さい！

**【得意分野】**スリムBODY ボディメイク ダイエット バルクアップ ストレス解消

### ■実績

運動指導履歴7年目。スポーツの専門学校を卒業後、大手暗フィットネスインストラクターを経験し、パーソナルトレーナーになりました。  
メンズフィジーク入賞経験や、現在トレーナーとして活動しながら、ナイトクラブのダンサーとして活動

P E R S O N A L T R A I N E R



# ATSUYA KOSHIDA

越田 敦也



@atsuya\_koshida

適応障害を乗り越えた実体験から、身体と心の変化を支えるトレーナーに。専門知識以上に「お客様の可能性を誰よりも信じること」を大切にしています。  
一步踏み出すきっかけを一緒に作りましょう！

【得意分野】ボディメイク 姿勢・機能改善 ストレス解消

## 【実績】

パーソナルトレーナー歴2年5ヶ月（2025年9月時点）

NSCA-CPT（認定パーソナルトレーナー）保有

正社員トレーナー時代、月100本以上のセッションを担当

ボディメイク競技（フィジーク）出場経験あり

YouTubeやってます！現役エンジニア

P E R S O N A L T R A I N E R



# YOICHIRO TAIRA

平良 洋一郎



@yoichiro\_life

1人でのトレーニングが不安な方へ  
「正しいフォームが分からぬ」「目標に合った方法が知りたい」「続けたいけど1人だと不安...」  
そんな方のために、私がマンツーマンでサポートします！  
トレーニングはもちろん、食事・睡眠・ストレスケアなど「ジム以外の23時間」も一緒に改善。  
ダイエット・姿勢改善・体力づくり、1人では続けにくいことも、  
寄り添いながら最短で目標達成をお手伝いします。  
まずはお気軽にご相談ください！

【得意分野】 スリムBODY 若返り ダイエット 姿勢・機能改善 ストレス解消

## 【実績】

- ・パーソナルトレーナー歴10年以上
- ・某大手ジム ベストトレーナー5度受賞
- ・申し込み100名超えダイエットセミナー開催

P E R S O N A L      T R A I N E R



# JOSUKE TAKEMOTO

竹本 丈介



@josuke\_takemoto

20-60の女性のお客様や、整形外科に通院してご高齢の方々、ダンスのお仕事をしている方に運動指導、ボディメイク、障害予防の運動指導などを行っております！  
1人1人のお体の状態をしっかり見させて頂き、なりたい姿や目標に向かってサポートさせて頂きます！

またセルフのケアやトレーニングの方法も細かくお伝えしますので、お気軽に聞いてくださいませ！

【得意分野】スリムBODY ボディメイク ダイエット 姿勢・機能改善

【実績】

パーソナルトレーナー歴11年

SFF神奈川大会 First Call

【資格】

JCCA, JSTA

P E R S O N A L T R A I N E R



# MINU KIMU

金 琨雨



@taberutameni\_kintore

初心者の方にも安心して取り組んでいただけるよう、豊富な指導経験をもとにわかりやすく丁寧にご説明します。  
根本から改善できる最適なトレーニングで、理想の身体づくりをサポートいたします。

【得意分野】 ボディメイク ダイエット バルクアップ ストレス解消

【実績】

- ・パーソナルトレーニング指導歴7年 今まで700名以上の方に指導
- ・ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会（全国大会出場経験あり）



# KENTA HISAMUNE

久宗 健太

姿勢の乱れは心の乱れと言いますが、ストレス社会は姿勢、動きを悪くする要因であふれています。

より良い姿勢や動きを身に着け、今より楽で、楽しい日々を過ごしませんか？  
パーソナルトレーニング、ストレッチで頭からつま先までリフレッシュしましょう！  
トレーニングやストレッチの疑問など、お気軽にお声掛けください。

【得意分野】姿勢・機能改善 ストレス解消

## 【実績】

- トレーナー歴 14年
- パーソナル指導歴 10年
- 整体師歴 7年
- スポーツ歴 野球 7年 格闘技 8年

P E R S O N A L T R A I N E R



# MARIA MATSUMIYA

松宮 茉莉亞



@uwabaki\_azarashi\_1123

アスリート、整体師を経て、パーソナルトレーナーになり20~60代の男女問わず幅広い年齢層を指導しています。

私も怪我を経験し、運動とはトレーニングだけを行えばよいのではなく、身体の柔軟性もおなじくらい大切です。なので、お客様のライフスタイル・身体に合わせたトレーニングとコンディショニングを提供させていただきます。

【得意分野】ボディメイク ダイエット ストレス解消

【実績】

- ・バレーボール11年
- 国体BEST8、インターハイ優秀選手賞
- ・体育大学卒業
- ・カラダファクトリーで整体師
- ・パーソナルトレーナー歴7年

■受賞歴

サマースタイルアワード・モノキニ出場／Jクラシック・ビキニ部門2位／FWJ・ビキニ部門3位

■保有資格

NSCA-CPT



# KOUTAKA UMEMOTO

梅本 耕孝



@umechan\_passion

ベンチプレス世界選手権 銀メダリスト 元プロボクサー。

「なんとなく持ち上げる」トレーニングは今日で終わりにしませんか？

解剖学に基づいた正しいフォームなら、怪我なく、最短で、確実に身体が変わります。

「厚い胸板を作りたい」「停滞期を抜けたい」「コンテストに出たい」

本気の方、世界レベルの技術を盗みに来てください。

もちろん初心者の方も「最初から世界基準」で教えます。

## 【得意分野】若返り ストレス解消

### 【実績】

- 22年以上のパーソナルトレーニング指導経験
- 10,000人以上の若返りトレーニングを実施
- トレーナー養成専門学校および短期大学での講師活動
- プロボクサーとしてデビュー
- 30代でベンチプレスに挑戦し、わずか4年で日本代表となり、世界大会で2位を獲得
- 3,000人以上の子どもたちへの指導実績

P E R S O N A L T R A I N E R



# TAKASHI HORIKIRI

堀切 隆史

最近、仕事や家事・育児で「疲れやすいな」と感じることはありませんか？  
その疲れやすい原因は、身体の使い方や日々のクセのせいかもしれません！  
一人ひとりの状態に合わせたストレッチと運動を行うことで、疲れにくい身体づくりを  
サポートします。  
「無理なく・続けやすく」を大切に、笑顔で過ごせる毎日を一緒に目指しましょう！

## 【得意分野】ストレス解消

### 【実績】

パーソナルトレーナー歴 10年

P E R S O N A L T R A I N E R



# TAKUYA KIDACHI

木立 拓也



@takuya\_kidachi

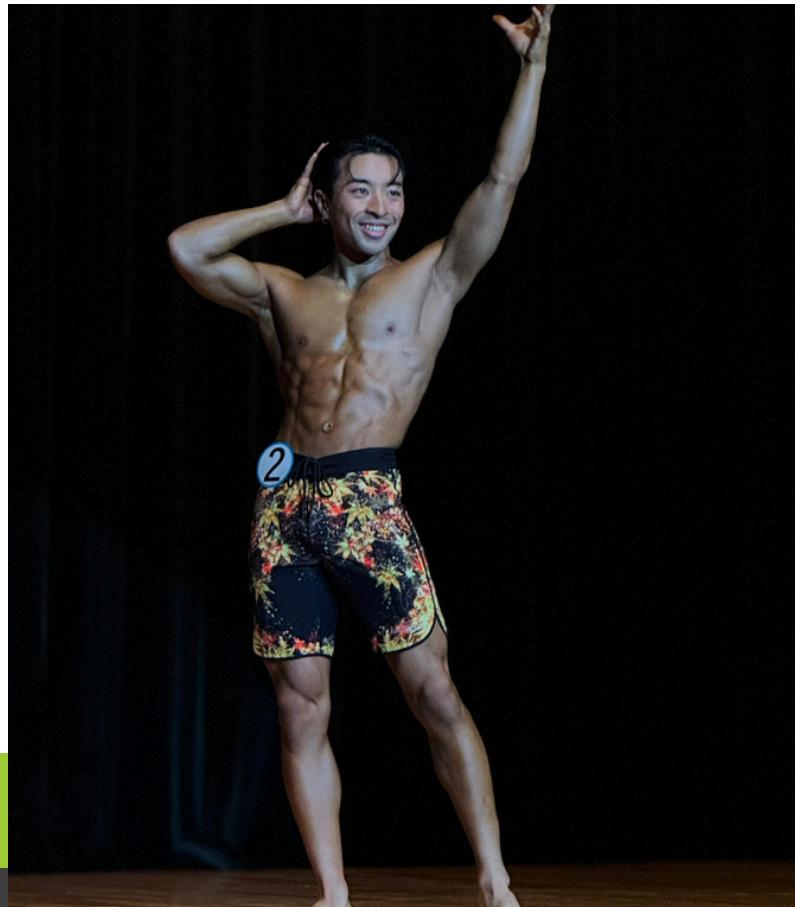
フィットネスジム、治療、スポーツ現場での勤務経験から、様々な方への指導を行ってきました。  
目的達成に向けて近道はない・・のかもしれません、遠回りをしないよう、医・科学的に根拠のある提案をさせていただきます！  
そして運動を通して、日々の生活に彩りを足していく嬉しさです♪  
どうぞ宜しくお願ひいたします！

## 【得意分野】 姿勢・機能改善

### 【指導歴】

►トレーニング/コンディショニング  
プロダンサー、プロトレーサー（パルクール）、プロゴルファー、プロサッカー選手、陸上長距離選手、フットサル日本代表、パデル日本代表、ユースアスリート（野球、サッカー、バスケットボール、騎手etc）  
トランポリン日本代表、スカッシュ日本代表、プロテニスプレイヤー、陸上短距離選手

P E R S O N A L T R A I N E R



# RYOTA USAMI

宇佐美 凌大

【科学的根拠に基づいたトレーニングアプローチ】

初心者・中級者にはありがちな身体の悩み。私も身体を"知らず"怪我をし、好きな野球を諦めました。  
私は私のように身体の悩みで好きなことを好きなように行えない人を出さない為に一人一人の姿勢から分析してサポートします！

「パーソナルトレーニングは鍛えるだけではありません！」あなたに合った動きを手に入れ、日常生活から楽にし、あなたの理想と一緒に実現しましょう！

【得意分野】ボディメイク ダイエット バルクアップ

【実績】

- ・ アスリート実績：野球12年（中学全国準優勝、高校神奈川ベスト4）
- ・ 指導歴：高校部活動（3校）、スポーツクラブ、ピラティススタジオ
- ・ 専門：パーソナルトレーニング、ボディメイク（現役選手）、ピラティス
- ・ 資格：JATI-ATI、PHI-PILATES、健康運動実践指導者ほか

P E R S O N A L T R A I N E R



# HIROSHI MATSUOKA

松岡 寛士

一般の方のトレーニングをはじめ、様々なスポーツ競技のトレーニングも指導しておりました。

身体の不調やお悩みがある方、また競技力向上を目指したい方、ぜひお声かけください！

**【得意分野】姿勢・機能改善**

## 【実績】

総合格闘家、プロゴルファー、プロ野球選手、女子サッカー選手、強豪野球部等の指導経験があります。

P E R S O N A L T R A I N E R



# HIRO OTA

太田 尋



@hiro\_\_trainer

こんなお悩みありませんか？

- ・ダイエットだけしても「下半身だけ」痩せにくい
- ・ヒップラインが下がってパンツやスカートのシルエットがきれいに決まらない
- ・ぽっこりおなかが気になる
- ・二の腕がなかなか引き締まらない

トレーニング×姿勢改善で美しいボディラインと不調の軽減をサポートします。  
無理のない運動で「続けられる習慣」と一緒に目指していきましょう！

【得意分野】スリムBODY ボディメイク

■実績

- ・30-50代の女性を中心にボディメイク・姿勢改善
- ・3ヶ月でヒップアップ・脚やせを実感された方多数
- ・姿勢改善により肩や膝の不調も改善