



FUTA TANAKA

田中 楓大

会員様一人ひとりの生活習慣に寄り添いながら、無理のない範囲で行動を整え、継続できる形に落とし込むことを大切にしています。また、パーソナルトレーニングでは正しいフォームや負荷設定を通じてトレーニングの効率化を図り、限られた時間の中でも最大限の成果を引き出します。日常とトレーニングの両面からアプローチすることで、気づけば正しい習慣が身につき、リバウンドしにくい身体づくりへと導きます。

【得意分野】 スリムBODY ボディメイク ダイエット パフォーマンス向上

【実績】

- ・ベストボディジャパン2025岡山大会 3位入賞
- ・世界大会出場フェンシング選手へのトレーニング指導経験)