

Gym Trainer

スポーツジム高輪

SPORTS
GYM
TAKANAWA

うちこし やすお
打越 恭男



YASUO UCHIKOSHI

トレーニングメニュー

ゴルフコンディショニング <NESTA>

シニアフィットネス <NESTA>

ハートレート（心拍数）トレーニング <NESTA>

マシン・ウェイトボディメイク

◇ NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）認定 パーソナルトレーナー

◇ adidas Training Academy 認定 gym&runインストラクター

心拍数モニターを使った脂肪燃焼・有酸素プログラムを取り入れ、背筋からインナーマッスルまで鍛え全身のメリハリを作り直します。他、ご要望にお答えしますのでお気軽にお問い合わせください。