

# 東京を代表する20人のトレーナー。

カラダのことは自分が一番分かっているし、決まりきったプログラムに合わせるのには正直しんどい。でも、後押ししてくれるヒトがいると、なお嬉しい。しかも自分のカラダをコントロールするのだから相性のあうトレーナーが断然イイ。そんな東京を代表する、個性豊かなトレーナー20人を一挙に紹介する。

PERSONAL TRAINER  
Q1. あなたのトレーニングスタイルは？ Q2. 普段のライフスタイルでこだわりは？

個性追求。

EASTWEST FITNESS 赤坂\_ファンクショナルトレーニング他  
**ジェフ・ライベングド** (41) トレーナー歴20年

- A1. 問題を解決してあげる。  
A2. 他の人がやらないことを実行します。

EASTWEST FITNESS 赤坂 ●東京都千代田区平河町2-6-4海運ビル4F / 03-3264-6999 / http://www.ewfitness.com



しゃべり

ストロングス\_スロートレーニング  
**大川達也** (40) トレーナー歴15年

- A1. なんといっても、「ココロ」の気配りを大切にしています。  
A2. 食材にこだわって良質なプロテイン、アミノ酸を摂るようにしています。

ストロングス ●東京都港区南青山7-13-5南青山リージェンシー101 / 03-5469-3091 / http://www.strong-s.com



LOVE!

SLOW-STYLE GYM\_スロートレーニング他  
**池田佐和子** トレーナー歴14年

- A1. Do my best!!  
A2. デイリーに癒しのサウナとマッサージ(エステ)を。

SLOW-STYLE GYM ●東京都港区高輪3-13-1高輪プリンスさくらタワーB1F / 03-3447-2571 / http://www.slowstylegym.com



指圧のプロ

ゴールドジム表参道東京\_ミラクルボールエクササイズ  
**山本奈美子** (41) トレーナー歴12年

- A1. 骨格を正しくリセットし、姿勢を治します。  
A2. 指圧治療院で筋肉コントロールをしています。

ゴールドジム 表参道東京 ●東京都渋谷区神宮前4-3-2表参道スクエア2・3F / 03-5786-1818 / http://www.goldsgym.jp/golds/ggot/omotesando.html



バランス  
感覚

R-body project\_ボディメイク  
**鈴木岳** (35) トレーナー歴13年

- A1. 自己管理能力を意識づけさせること。  
A2. 朝30分ランは毎日欠かしません。

R-body project ●東京都渋谷区広尾1-3-14 ASAX広尾ビル2F / 03-5447-1122 / http://www.r-body.com



動き

フィジカルアーキテクト\_筋運動トレーニング  
**山坂元一** (28) トレーナー歴8年

- A1. 筋運動トレーニング。力を入れるものではなく動かすもの。  
A2. とにかく規則正しく「食べる」ことです。

physical architect (フィジカル・アーキテクト) ●東京都渋谷区恵比寿3-9-20恵比寿ガーデンイースト21 / 03-5475-8700 / http://www.phy-a.com



老若男女

ティップネス渋谷店\_PNFトレーニング他  
**戸塚順久** (29) トレーナー歴4.5年

- A1. カラダの関節をほぐし、神経痛を和らげます。  
A2. 食生活はもちろん、適度な運動も。

ティップネス渋谷 ●東京都渋谷区宇田川長町16-4 / 03-3770-3531 / http://www.tipness.co.jp



楽しく  
スティック

ゴールドジムサウス東京アネックス\_鍼相療法  
**大長武史** (38) トレーナー歴14年

- A1. 業界唯一の「鍼相療法」を取得しています！  
A2. 手相や人相の勉強もしています。

ゴールドジムサウス東京アネックス ●東京都大田区山王2-4-1大森駅前ビル6,7F / 03-5718-3939 / http://www.goldsgym.jp/golds/ggsta/annex.html



昼間の  
ホスト

フィットネス・エクスプレス 30×30 自由が丘  
\_バランス&コアトレーニング他  
**西川壘** (21) トレーナー歴4年

- A1. ゴルフ筋トレーニング、ミラクルダイエットプログラムなど。  
A2. 何よりも楽しんで生活しています。

フィットネス・エクスプレス30×30 自由が丘 ●東京都世田谷区等々力6-5-11カサデア自由が丘1F / 03-5752-0333 / http://www.wisefit.co.jp



継続は  
力なり

キアラ東京\_サーキットトレーニング他  
**青木隆行** (22) トレーナー歴3年

- A1. 飽きずに楽しく継続を心掛けています。  
A2. 自分自身においても日常生活の改善を日々考えています。

フィットネスバ キアラ東京 ●東京都渋谷区神南1-18-2神南坂フレーム4F / 0120-87-7772 / http://chiara-spa.com



クリバル・ヨガスタジオ\_クリバル・ヨガ

**三浦徒志郎** (50) トレーナー歴24年

- A1. クリバルヨガと瞑想、呼吸法など合わせてコースを設定。
- A2. 旬のものを食べて、ゴミを減らすことを心がけてます。

クリバル・ヨガスタジオ●東京都渋谷区桜丘町3-13アルカディアビル2F/03-3780-6002/<http://www.kripalu.jp>

やわらかい  
言葉



メロウボーテ代官山スタジオ\_マットピラティス他

**ヒューゴ・コダー口** (46) トレーナー歴22年

- A1. 自分のカラダの、本当の持ち主になれることを知ってほしい。
- A2. 自己表現の手段としてモデル活動もしています。

メロウボーテ代官山スタジオ●東京都渋谷区代官山町19-4-2F/03-5428-2780/<http://www.mellowbeaute.com>

チョイ愚



Sun&Moon Yoga\_リストラティブ・ヨガ他

**リザ・ロウィッツ** トレーナー歴10年

- A1. 楽しめる雰囲気づくり&空間演出。
- A2. 良好な人間関係&よく笑うこと。

Sun&Moon Yoga●東京都品川区上大崎3-1-5目黒駅前マンション204号室/03-3280-6383/<http://www.sunandmoon.jp>

カリフォルニア  
スタイル



ビグラムヨガ三軒茶屋\_ビグラム・ヨガ

**上野郁美** (35) トレーナー歴13年

- A1. チャレンジする気持ちをまずはじめに伝える！
- A2. 何事も習慣つけて長く続けています。

ビグラムヨガ三軒茶屋●東京都世田谷区三軒茶屋2-11-2/03-5779-1135/<http://www.bikramyoga-japan.com/>

平常心



Studio+Lotus8\_ヨガアート

**ダンカン・ウオン** (38) トレーナー歴20年

- A1. ヒーリング、マーシャルアーツ、ヨガなどをミックス。
- A2. 呼吸のリズムには気がつかっています。

Studio+Lotus8 スタジオ ロータスエイト●東京都中央区日本橋3-3-17 Re-Know1F/<http://www.lotus8.co.jp>

シャクティ



メロウボーテ麻布十番スタジオ\_メロウホット・ヨガ

**家住雪絵** (32) トレーナー歴1年

- A1. 幸せな時間を共有できるように！
- A2. 電車移動中は腹筋を意識して寄りかからず座るとか。

メロウボーテ麻布十番スタジオ●東京都港区麻布十番2-3-9桂亭ビル4.5F/03-5484-6028/<http://www.mellowbeaute.com>

癒し



ホットヨガスタジオReu\_高田馬場\_ホットヨガ

**今井まお** (34) トレーナー歴5年

- A1. オステオパシー(ソフトカイロ)でカラダのゆがみを診療。
- A2. 野菜中心の食生活ですね。

ホットヨガスタジオReu(リュウ)●東京都新宿区高田馬場3-12-2オリコビルB1F/03-3362-1201/<http://www.hotyoga-reu.com>

アンチ  
エイジング



セルフ・コンディショニング・スタジオ 銀座\_ヨガビューティー

**荒川江里香** (35) トレーナー歴3年

- A1. いつでもどこでも誰でもできる「壁ヨガ」がオススメ。
- A2. 呼吸はココロの鏡と普段から感じています。

セルフ・コンディショニング・スタジオ 銀座●東京都中央区銀座4-6-1銀座三和ビル8F/03-3561-0085/<http://www.athuman.com/selfcon>

Release!



スタジオヨギー赤坂\_メンズ・ヨガ他

**AKI** (28) トレーナー歴1.5年

- A1. ダイナミックなビンヤサスタイルを中心にレッスン。
- A2. 季節に合った食材を摂取してバランスを整える。

スタジオヨギー赤坂●東京都港区赤坂3-13-10新赤坂ビル3F/03-3568-2505/<http://www.studio-yoggy.com/>

Free&Easy  
&Enjoy



terakoya\_budokon

**高橋龍三** (30) トレーナー歴10年

- A1. 教わるだけでなく上達の実感を味わってもらうこと。
- A2. 体軸を整えることで世術をレベル強化。

terakoya●東京都中央区築地4-3-8登喜和ビル2F/03-6303-8601/<http://www.terakoyadojo.jp>

行住座臥

