

マシンピラティスインストラクター



MASUNO

CHIAKI

柘野 千晶

資格

- ・basi pilates mat
- ・balanced body ムーブメントプリンシプル
- ・basi pilates comprehensive 取得中

スポーツ歴・実績

中学生・陸上(長距離)
全国中学校駅伝優勝
高校生・ロッククライミング
JOC 出場/中国ブロック出場
オープンウォーターダイバー

料金(60分)

初回体験 : 3,300 円(税込)
GG 会員 : 5,500 円(税込)
ビジター : 6,600 円(税込)

日時

毎週土曜日
隔週水曜日(月2回程度)
9:00/10:30/12:00/14:00/15:30

柘野インストラクターよりコメント

幼い頃から体を動かすことが大好きだった私は、迷わずフィットネス業界へ飛び込みました。しかし、忙しく働く中でいつの間にか心身のバランスを崩し、不調に悩む日々を経験。そんな時に私を救ってくれたのがピラティスでした。

エクササイズを通じて、驚くほど体と心が整い、本来の自分を取り戻していく——。あの時に感じた「芯から満たされる心地よさ」を、ぜひ皆様にも体感していただきたいと思っています。一人ひとりに寄り添い、健やかな毎日をサポートさせていただきます。一緒に心地よい変化を楽しみましょう！

GOLD'S GYM®

マシンピラティスインストラクター



KAWAKAMI MASAKO

川上 昌子

資格

Pilates Connection® マットピラティス
Pilates Connection® リフォーマー
POP PILATES®
FIERCE CAMP®
産前産後ピラティス
筋膜リリース IMPHY 公認インストラクター

スポーツ歴・

幼少～ モダンダンス、ジャズダンス、
ヒップホップ、ロック
中学 バasketボール

料金(60分)

初回体験 : 3,300 円(税込)
GG 会員 : 5,500 円(税込)
ビジター : 6,600 円(税込)

日時

月・火・金
10:00/11:30/13:00/14:30
※曜日により開始時間の変更や実施できない場合があります。

川上インストラクターよりコメント

3歳からダンスを始め、幼い頃から身体を動かすことが大好きでした。出産やコロナ禍でダンスの時間が減った頃、オンラインレッスンで音楽に合わせて行うピラティス「POP PILATES」に出会い、その楽しさに衝撃を受けインストラクター資格を取得。会社員からインストラクターへ転職しました。

ピラティスを続けることで、身体が引き締まるだけでなく姿勢改善や不調の軽減などの変化を実感しています。マシンピラティスのパーソナルでは、一人ひとりの身体に合わせて姿勢やバランスを整え、より快適に動ける身体づくりをサポートします。

まずは体験からお気軽にお試し下さい。

GOLD'S GYM®

マシンピラティスインストラクター



UNO

MIKIKO

宇野 美喜子

資格

健康運動指導士
POLESTAR PILATES マット
BESJ 認定 タワー&リフォーマー
JSA インストラクター

スポーツ歴・

小 5~高 3 空手
少林寺流錬心館黒帯・全国大会ベスト8
中学 バasketボール
大学 ハンドボール

日時

月曜日
12:45/13:30/14:15/15:00
木曜日(隔週)
10:00/10:45/11:30/12:15/13:00

料金(60分)

GG 会員 30分:3,300円(税込)
60分:5,500円(税込)
ビジター 30分:3,850円(税込)
60分:6,600円(税込)

宇野インストラクターよりコメント

2012年よりフィットネストレーナーとして、多くの方の身体づくりをサポートしてきました。産後にピラティスと出会い、動きの土台となる体幹の大切さを実感しました。これまでのトレーニングとは異なる身体の使い方を体感し、同じ動きでも意識の違いで効き方や動きやすさが大きく変わることに魅力を感じました。年齢やライフステージが変わっても、若々しく快適に動ける身体でいるために。骨格や体カレベル、身体のコントロール力など一人ひとりの状態に合わせて、必要な動きや感覚を丁寧にお伝えします。トレーニングの質を高め、より動きやすく、コントロールできる身体へ。理想の身体づくりをサポートいたします。

GOLD'S GYM®