



野崎直 Nao Nozaki

1985年生、神奈川県出身。学生時代は、サッカーや陸上競技の中距離種目を経験。現在は現役のフットサルプレイヤーとして活動中。スポーツ系専門学校を卒業後、ピラティスに取り組み得点力が飛躍的に上がるなど、自身のパフォーマンスアップしたことをきっかけに、マットインストラクターの資格を取得。ピラティスのスキルを生かし、美姿勢・美脚のためのエクササイズやスポーツ競技力向上のトレーニング指導を得意としている。また、ダイエットプログラムやボディメイクプログラムに関連したライセンスも取得し、幅広い分野のセッションを行うことが可能。米国PHI(Performance Enhancement International)マットI & IIコース、プロップス・バレル・チェアコース修了。財団法人健康・体カづくり事業財団認定健康運動実践指導者。特定非営利活動法人日本スポーツ教育協議会認定スポーツトレーナー検定 アドバンストレーナー。

■指導アイテム

**ピラティス ランニング
ダイエット ボディメイク**

■スケジュール

★月曜日

14:15~15:15 オリジナル・ボディコンシャス

15:30~16:00 ボディアタック30 ※3D コナミススポーツクラブ山下町(石川町駅徒歩5分)

★火曜日

11:00~12:00 はじめてのピラティス PILATES STYLE 青葉台(青葉台駅徒歩2分)

★水曜日

11:30~12:30 コンディショニング ピラティス

保土ヶ谷プールフィットネス・ルーム(保土ヶ谷駅よりバス「権太坂上」下車徒歩7分)

★木曜日

20:15~20:45 ボディアタック30 ※3D コナミススポーツクラブ山下町

★金曜日

11:30~12:30 コンディショニング ピラティス 保土ヶ谷プールフィットネス・ルーム

18:45~19:45 身体を動かしやすいとする為のピラティス PILATES STYLE 西葛西(西葛西駅徒歩1分)

20:00~21:00 リングとフォームローラーを使ったピラティス PILATES STYLE 西葛西

★日曜日

15:10~15:55 ボディアタック45 コナミススポーツクラブ渋谷(渋谷駅徒歩12分、神泉駅徒歩4分)

■お申込み・お問い合わせ先

パーソナル・フィットネス「コア・フォレスト」(株式会社フィットネス・ゼロ内)

【TEL】03-6455-0324 【Eメール】info@coreforest.com

※①お名前、②携帯電話の番号、③メールアドレスをお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。

※オフィササイズのお申込み、コア・フォレストでの指導希望や担当クラスの受講方法など、不明な点も連絡願います。