

# 完全会員女性専用

## パーソナルトレーニングジム

### Iris Fitness 3つのこだわり

- しなやかな身体づくり**

Iris Fitness では、女性の身体に合わせたトレーニング方法で、健康的かつ、女性らしいバランスの取れた身体へとアプローチします。
- 完全個室 こだわり空間**

モチベーションを上げてくれるこだわりのインテリアに完全個室の広々とした明るい空間で、トレーニングしていただけます。
- 内側からもアプローチ**

健康美に欠かせない食事の内容や、摂取すべき栄養など、一人一人に合わせたアドバイスもいたします。

### 施設案内

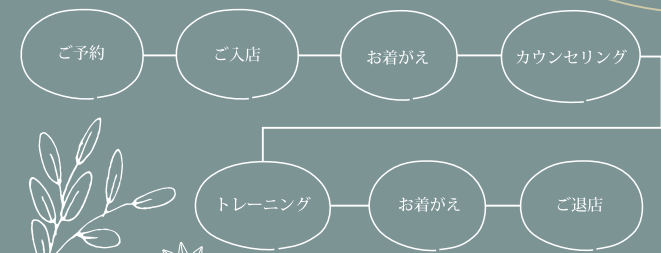


### トレーナー紹介



**横井 彩夕梨** Yokoi Sayuri  
 こんにちは！ IrisFitness 代表トレーナーの横井彩夕梨です。  
 我慢したりストレスを溜めながらダイエットをする女性を少しでも減らし、運動や食事管理を日常に取り入れ、無理なく理想の体を手に入れるお手伝いが出来たらと思っています。

### ご来店時の流れ



### 食事管理について

食事管理が健康的なライフスタイルをサポートし、ヨガ練習の効果を最大限に引き出すために重要な役割を果たします。



家族と同じ食事をしないと...

付き合いで外食に行くことが多い...

一人一人の悩みやライフスタイルに合わせた食事管理を提案します!!



