

PERFORMANCE
TRAINER

香山 果穂

Kaho Kayama



Number

072-724-2266 (フロント直通)

Email

k.kayama@neutralityfit.com

WebSite

<https://www.neutralityfit.com>

Add

CoreField 箕面

〒562-0041

大阪府箕面市桜6-3-17

箕面テニスクラブ内



PERSONAL PROFILE

【生年月日】 1998年2月3日

【出身】 京都府

【趣味&特技】 散歩/ランニング

【スポーツ歴】 ソフトテニス

【座右の銘】 明日は明日の風が吹く

TRAINER BACKGROUND

【資格】

JATI-ATI

PHI pilates MATI&II

JHCA

【トレーナー活動】

パーソナルジム勤務3年

Message

明るく元気が取り柄の私が、運動を通して、動くことの楽しさや大切さをお伝えします！

仕事をするにも、趣味を楽しむにも、遊ぶにも、すべて身体が基本です。

肩こり・腰痛・膝痛を毎日の癖（立ち方、歩き方）など痛みの箇所以外のところからアプローチをかけ、痛みの軽減・改善をトレーニングにて行います。

そして、一つのお悩みから姿勢改善・健康維持・競技力向上などの目的に繋がるよう、様々な角度からサポートいたします。

毎日、笑顔で楽しく過ごせる、自分になりたいカラダ作りをしていきましょう！！