

外間パーソナルトレーニングジム料金表



代表
ホカマ ツヨシ
外間 剛
Tsuyoshi Hokama

加圧トレーニングコース 30分
1回 6,600円
4回 60,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

加圧トレーニングコース 50分
1回 9,900円
4回 90,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)



チーフトレーナー
ナカネ ナオユキ
仲宗根 直幸
Naozuki

ストレッチコース (筋力向上) 50分
1回 9,900円
4回 30,000円
8回 56,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

ダイエットコース 50分
1回 9,900円
4回 30,000円
8回 56,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

ペアストレッチ 25分
1回 3,300円
4回 12,600円
8回 24,000円
初回体験 25分
1,650円 (税込)



トミシマ コウ
富島 優
You Tomishima

ヨガマンツーマンレッスン 50分
1回 3,300円
5回 15,000円
10回 30,000円
初回体験 60分
2,000円 (税込)

ヨガペアレッスン 50分
1回 2,200円
5回 10,000円
10回 20,000円
初回体験 60分
1,000円 (税込)



テルヤ ツカサ
照屋 司
Tsukasa Teruya

ボディシェイプコース 50分
1回 7,700円
8回 58,800円
12回 84,000円
初回体験 90分
3,000円 (税込)

肩こり腰痛改善コース 50分
1回 7,700円
8回 58,800円
12回 84,000円
初回体験 90分
3,000円 (税込)

整体コース 30分
1回 3,850円
8回 29,400円
12回 42,000円

整体コース 50分
1回 5,500円
8回 42,000円
12回 60,000円



クダカ ユカ
久高 有加
Yuka Kudaka

栄養・食事サポート
1ヶ月 38,500円
2ヶ月 (オススメ) 66,000円
追加1ヶ月 33,000円
初回体験 60分
3,300円 (税込)

コンディショニングコース 50分
1回 7,700円
初回体験 60分
3,300円 (税込)



キンジョウ サトシ
金城 智士
Satoshi Kinjo

パーソナルトレーニングコース 50分
1回 8,250円
5回 57,200円
初回体験 90分
3,000円 (税込)



ナカモト カズキ
仲本 一貴
Kazuki Nakamoto

ボディメイクコース 50分
1回 5,500円
5回 25,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)



タイラ カズミ
平良 和美
Kazumi Taira

キックボクシング 50分
1回 3,300円
10回 1,650円 (税込)
初回体験 50分
1,650円 (税込)

キックボクシング&ペアストレッチ 70分
1回 5,500円
10回 55,000円

ヨガマンツーマンレッスン 50分
1回 4,400円
10回 44,000円
初回体験 50分
3,000円 (税込)

ヨガペアレッスン 50分
1回 3,300円
10回 33,000円
初回体験 50分
2,000円 (税込)



コワン アキコ
小湾 晶子
Akiko Kowami

ピラティスマンツーマンレッスン 50分
1回 3,500円
5回 16,500円
30,000円
初回体験 50分
2,000円 (税込)

ヨガマンツーマンレッスン 50分
1回 3,500円
5回 16,500円
30,000円
初回体験 50分
2,000円 (税込)

月曜日・木曜日
10:00~10:50 / 11:00~11:50 / 12:00~12:50



イノハ モリクニ
伊野波 盛邦
Morikuni Inoha

加圧トレーニングコース 30分
1回 6,600円
10回 60,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

加圧トレーニングコース 50分
1回 9,900円
4回 90,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

パーソナルトレーニング 50分
1回 6,000円
8回 44,000円
12回 60,000円
初回体験 90分
3,000円 (税込)

パーソナルストレッチ 30分
1回 3,300円
4回 12,600円
8回 24,000円
初回体験 60分
1,650円 (税込)



MINAMI

ヨガマンツーマンレッスン 50分
1回 3,300円
30,000円
初回体験 60分
2,000円 (税込)




クダカ マサミ
久高 正美
Masami Kudaka

ヨガ・ピラティス (マンツーマンレッスン) 50分
1回 3,500円
5回 16,500円
10回 32,000円
初回体験 50分
3,500円 (税込)

ヨガ・ピラティス (ペアレッスン) 50分
1回 3,500円
5回 14,400円
10回 27,000円
初回体験 50分
3,500円 (税込)

リストラティブヨガ 60分 ※浦添店限定
1回 9,900円
90,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

パーソナルトレーニング 50分
1回 7,700円
1ヶ月8回 60,000円 (通2回)
初回体験 60分
3,000円 (税込)



ナガノ レン
長野 廉
Ren Nasano

超パーソナルトレーニング 50分
1回 9,900円
4回 30,000円
8回 56,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

キックボクササイズ (初心者向け) 30分
1回 3,300円
12,000円
初回体験 30分
2,000円 (税込)

コンディショニングコース 25分
1回 3,000円
10,000円
初回体験 25分
2,000円 (税込)

加圧トレーニングコース 30分
1回 6,600円
60,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)

加圧トレーニングコース 50分
1回 9,900円
90,000円
初回体験 60分
3,000円 (税込)



ヒヤネ リサ
比屋根 梨沙
Risa Hiyane

キャビテーション&ラジオ波

・二の腕、ふくらはぎ (50分)	各3,500円
・太もも、お腹 (50分)	各4,000円
・背中 (50分)	5,000円
・足全体 (ふくらはぎ、太もも) (70分)	7,000円
・上半身 (背中、二の腕、お腹) (100分)	9,900円
デトックスボディトリートメント	
60分	5,900円
90分	8,900円

フェイシャル

・ノンニードルメソッド (初回80分カウンセリング込み、通常65分)	7,500円
・美顔フェイシャル (60分)	6,000円
・毛穴洗浄 (45分)(鼻のみ2,000円、顔全体4,500円)	
スロースタスヘッドニールマ	
60分	5,500円
Lashaddictor	
Lashaddict (まつ毛育成コース) (60分)	初回3,980円 通常6,600円
Browaddict (まつ毛育成コース) (60分)	初回3,980円 通常6,600円



ヤマザト ミユキ
山里 美由希
Miyuki Yamazato

加圧トレーニングコース 30分

1回	6,600円	初回体験 60分
	60,000円	

加圧トレーニングコース 50分

1回	9,900円	初回体験 60分
	90,000円	3,000円 (税込)



JAY

英会話フィットネス 50分

1回	3,500円	初回体験 50分
5回	16,500円	
10回	30,000円	2,000円 (税込)

レッスン対応時間

土曜・日曜 18:00~21:00



トクミネ カツノリ
徳嶺 克則
Katsunori Tokumine

骨盤調整 (骨格調整) + パーソナルトレーニング 50分産後整体&トレーニング (整体30分・トレ20分) 50

1回	9,900円	初回体験 50分	1回	8,900円	初回体験 50分
10回	85,000円		10回	85,000円	
20回	165,000円				

パーソナルトレーニング 50分

1回	7,900円	初回体験 50分	1回	6,900円	初回体験 50分
10回	75,000円	3,500円 (税込)	10回	65,000円	
20回	145,000円				

骨盤調整 (骨格調整) + パーソナルトレーニング 50分

1回	6,900円	初回体験 50分
10回	65,000円	