

・お名前(漢字)

森山 大

・お名前(フリガナ)

モリヤマ ハジメ

・紹介文

新城フィットネス、トレーナーの森山です。

自分自身、現在もプロレスラーとして活動しており、自らの経験を活かした、ケガをせず健康的に日常を過ごすための体づくりをサポートしていきます。

マシンを使った筋力アップトレーニングを主に行いますが、重たいものを使うだけでなく体幹、自重トレーニングも得意としており、それぞれの体力に合わせたメニューを作成します。

・トレーニング対応日時

月～金 9時～18時