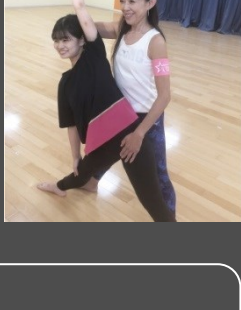
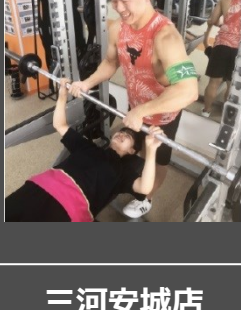
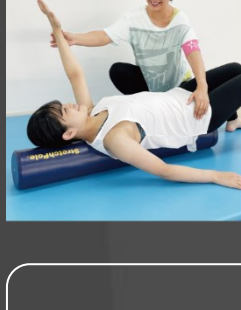




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



三河安城店

開催コース & トレーナー紹介



パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

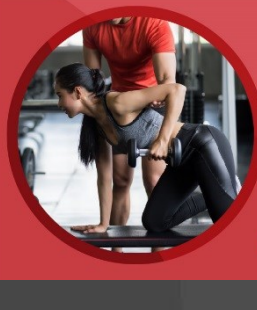


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ



パーソナル トレーニング

ボディメイク

筋肉量UP

体力向上



パーソナル ヨガ

正しい姿勢

深い呼吸

集中力向上

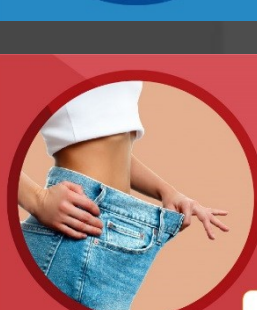


パーソナル スイミング

水慣れ

息継ぎ

フォームの修正



パーソナルトレーニング 痩せる 専門 コース

くびれ

数値改善

サイズダウン

1回-のチケット制・回数券がお得！

¥

料金について

Price

トレーナー紹介



中尾 隆文

Takafumi
Nakao

ホリデイにて数多くの方のトレーニングサポートを実施してきた経験から皆様の求める体になれるよう精一杯サポートいたします！
どんなことでもお任せください！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 19年
- ◇ ベンチプレスMAX 150kg
- ◇ 筋トレ歴 25年
- ◇ 陸上競技歴 10年
- ◇ 4泳法習得

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルスイミング



新美 貴子

Takako
Niimi

食事管理のメソッド、コーチングの手法、そして自身のトレーニング経験を活かし、お客様の望む体型へと導いていきます。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 23年
- ◇ トレーニング歴 30年
- ◇ メンタルパワーパートナー協会認定
メンタルコーチ
- ◇ アスリートフードマイスター 3級

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



キツイトレーニングでも優しくサポートし、納得のいくアドバイスをしてくれます。

ぜひお気軽にご相談ください！



野田 晃義

Akiyoshi
Noda

学生時代に得たトレーニング知識とダンスを活かし、カラダ・食事はもちろん、体を動かす楽しさを全力でお伝えいたします。

一緒に健康になりましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ トレーニング検定

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



プログラムでは店舗トップクラスの実績ですが、トレーニングにおいても知識が豊富！彼のアドバイスで、健康になれること間違いなし！



伊神 朱香

Ayaka

Ikami

産後も自分自身の体型維持のため
隙間時間でトレーニングを行っています。
女性の悩みに寄り添って
トレーニングを全力でサポートして
いきます。

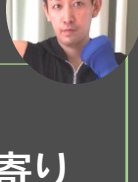
私の強み

- ◇ トレーナー歴 12年
- ◇ トレーニング歴 12年
- ◇ ボディメイクインストラクター
- ◇ ダイエットインストラクター

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



女性だからこそその悩みに寄り
添うところは店舗でもNo.1。
トレーニングにおいても知識
が豊富！ぜひお気軽にご相談ください！



伊藤 裕美子

Yumiko

Ito

マラソンでは初心者の方から経験
者までその方のニーズに合わせて
アドバイスできます。また、ポール
を使用し、カラダがすっきりできる
ようにサポートします！

私の強み

- ◇ マラソン歴 10年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ 筋トレインストラクター
- ◇ ゆがみ矯正インストラクター

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



マラソンのことなら伊藤さん
に聞けばわかる！また、ポー
ルで体をリラックスさせ、皆
さんを癒し空間へ連れて行っ
てくれますよ！



榊原 朋子

Tomoko
Sakakibara

長年のトレーニング指導を活かし、その人に合った理想のBodyを叶えるよう、お客様の立場になって、楽しくトレーニングができるようサポートします。

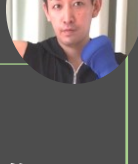
私の強み

- ◇ トレーナー歴 27年
- ◇ トレーニング歴 35年
- ◇ アディダスファンクショナルトレーナー
- ◇ ダイエットカウンセラー
- ◇ FWJビキニエリート部門 優勝

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



トレーニングの知識、経験は誰よりも持っており、個々に合ったメニューを作成してくれます。楽しくトレーニングができること間違いなし！



川西 絃太

Genta
Kawanishi

トレーニングを通して、短期的でなく長期的に痩せやすいカラダになれるようサポートします。全力でアドバイスします。一緒に痩せやすいカラダを目指しましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 3年
- ◇ サッカー経験 16年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



ひとつひとつのトレーニングをわかりやすくアドバイスできます。彼のサポートなら痩せやすいカラダへと導いてくれます。



星野 敏博

Toshihiro
Hoshino

自らの知識経験を活かし、お客様の個々に合ったアドバイスを行っていきます。

皆様の健康づくりと病気予防のお手伝いが出来たら幸いです。

私の強み

- ◇ 整体指導歴 27年
- ◇ 水泳指導歴 10年
- ◇ 整体院 院長
- ◇ 水泳指導管理士

担当可能コース

☆ パーソナルスイミング

☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



整体院院長であり、水泳指導経験も豊富。健康になるための方法を、整体師の観点からアドバイスしてくれます！

予約サイトはこちら

