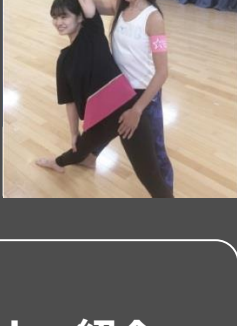
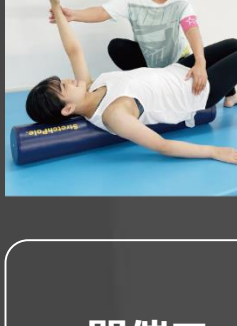




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



豊橋店

開催コース & トレーナー紹介

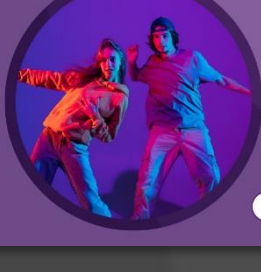


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

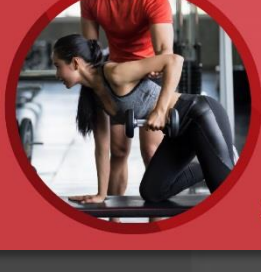


パーソナル ダンス

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



平井 空

Sora

Hirai

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！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ トレーニング検定 2級
- ◇ 剣道歴 6年
- ◇ RISOBOスコア 81点

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



松橋 健斗 Kento Matsuhashi

キレイなボディラインを作りたい方、
筋肉をつけてカッコイイ身体を手に入れたい方、豊富なトレーニング知識を活かして皆様のボディメイクをサポートします！

私の強み

- ◇ 2022マッスルゲート北陸大会
メンズフィジーク新人の部
176cm以下級 3位入賞

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

体脂肪率12%→3%まで絞った
ダイエット経験があり、
トレーニング知識はピカイチ
です！
なんでもご相談ください！





浅井 愛実

Narumi
Asai

運動やトレーニングを楽しみに変え、習慣化させ、成功へと導きます。

お客様の毎日を明るく、幸せにできるようサポートします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ ダンス歴 20年
- ◇ ダンス県大会、九州大会優勝
- ◇ ダンス全国大会受賞歴あり

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
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



小さいころからダンスを踊り続けてきた、豊橋店が誇るダンサーです！

豊富な知識とスキルで、しっかりとサポートします。



山崎 日奈子

Hinako
Yamazaki

ボディメイク、ヨガで心と体の健康を求めて自身もトレーニングに没頭しています！体だけでなく、

ヨガで心も健康になっていただけるようサポートします！

私の強み

- ◇ ヨガ指導歴 7年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ トレーニング検定 2級
- ◇ LAXMI YOGA 取得

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



ヨガの知識を多く用いて体だけでなく心の健康を提供しています。

日常をもっと充実した生活に変えられるトレーナーです。



梅田 恭詞

Kyouzi
Umeda

自らもボディケアを通して、姿勢の改善、体調維持を達成しました。自身の経験を活かして、皆様に健康になっていただくためにサポートします！

私の強み

- ◇ 機能改善体操B級指導員
- ◇ コンディショニング

クラス歴 15年

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

会員の方からの信頼もあり、豊富な知識から、皆さんの悩み解消へと導きます。



伊奈 悦世

Etsuyo
Ina

フィットネスインストラクター歴20年の経験を活かし。姿勢や身体の悩みに寄り添いながら一緒に解決できるようサポートします！

私の強み

- ◇ PFAヨガベーシックコーチ
- ◇ アシュタンガヨガ初級指導者
- ◇ AFFA対極舞
- ◇ AFFAピラティス
- ◇ AFFAレジスタンストレーニング

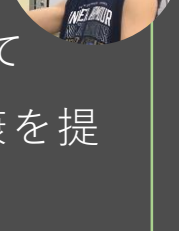
担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ

ヨガの知識を多く用いて体だけでなく心の健康を提供しています。

日常をもっと充実した生活に変えられるトレーナーです。





加藤 有紀子 Yukiko Kato

ヨガやストレッチポールなど、体のコンディショニングには非常に効果的な分野を担当しています。

しっかりと効果が実感できるようにサポートします。

私の強み

- ◇ ヨガ指導歴 11年
- ◇ シヴァナンダヨガ指導者養成
- ◇ シヴァナンダヨガ上級指導者養成
- ◇ 経路ヨガ指導者養成コース
- ◇ JCCA Basic Instructor

担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



心地の良い声でしっかりと耳に残り、効果を実感できます！

豊富なヨガの知識で、お客様のなりたい体作りをサポートします。



近藤 和泉 Izumi Kondo

お客様のニーズにあった内容で少しずつ効果を実感して頂けるようにサポートします！

私の強み

- ◇ ヨガ指導歴 15年
- ◇ PFAヨガベーシック・アドバンス
- ◇ インスタイルフェイシャルヨガ

担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



ヨガの知識や技術はピカイチ！

ヨガの不明点は全て解決してくれる！

頼れるトレーナーです！

