









ストレツラ







くびれ 数値改善 サイズダウン







るように自身でトレーニング、 食事管理をしております。長年 の経験から皆様に合った方法で、 目標達成に向けて全力でサポー トをします。 私の強み

18年

◇ トレーナー歴

-ニング歴 18年

◇ AFFAプライマリー取得

- ◇ PFAヨガ取得

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



村木 麻由

Muraki

Mayu

水泳選手をしていましたが、走 る楽しさに目覚め、毎月150 キロ前後をゆっくり楽しく走っ ています!ケガに負けない身体 作り、身体の使い方のを丁寧に お伝えします。

フットセラピー・ \Diamond

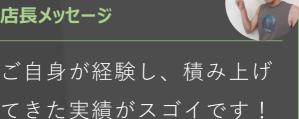
私の強み

- タイ古式マッサージ 歴11年 2013年神戸アクアスロン大会
- 女子総合優勝 マスターズ水泳大会 優勝

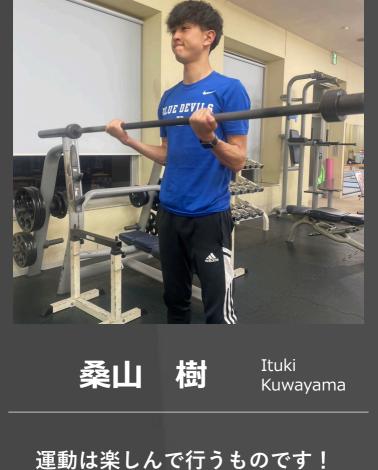
パーソナルストレッチ

担当可能コース

店長メッセージ



走る、泳ぐ、ほぐす、整え る、なんでも対応可能で す!どんな悩みでもサポー トしてくれます!



て楽しいと思っていただけるよ うに取り組みます。一緒に楽し みましょう! 私の強み ◇ トレーナー歴 3年 ◇ トレーニング歴 5年 日本スポーツ協会公認

楽しみを持つことで運動は継続

できます。まずは、運動を通し

◇ 健康運動実践指導者 他

担当可能コース $\frac{1}{2}$ パーソナルトレーニング

☆ パーソナルストレッチ

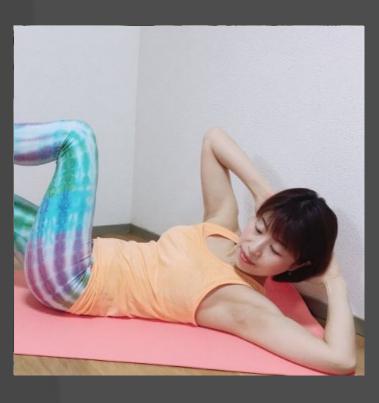
アスレティックトレーナー

店長メッセージ

個々の悩みをしっかりと 聞いて、それぞれに合っ た方法を提供します!皆 様の理想をかなえるため

に優しさと厳しさでサ

ポートしてくれます。



市川紀子

Noriko Ichikawa

腰痛がきっかけでピラティスを 始めて少しずつ改善され同時に 身体も引き締りました!腰痛や 肩凝りでお悩みの方、引き締め たい方、私と一緒にピラティス をやりましょう!

私の強み

- ◇ ピラティスライセンス取得 (ベイシック・アドバンス・シニア)
- ◇ トレーニング歴6年◇ ピラティスレッスン歴6年
- ◇ ホリデイプログラム歴10年

担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

長年ホリデイで皆様のサポー

店長メッセージ



トをしてくれています。日頃 の接客から皆様のことを知り、 個々に合ったな手厚いサポー トをしてくれます!



お客様のお悩みに寄り添ったヨ ガレッスンを<u>提供します。柔軟</u>

性や筋力を高めて、理想のボ

ディを目指しませんか??私の強み
◇ 全米ヨガアライアンス(RYT200)
◇ ヨガインストラクター2級

ヨガインストラクター**2**級

◇ オンライン

担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



個々の悩みをしっかりと聞いて、それぞれに合ったヨガを提供します!皆様の理想をかなえるためにしっかりとサポートしてくれます。