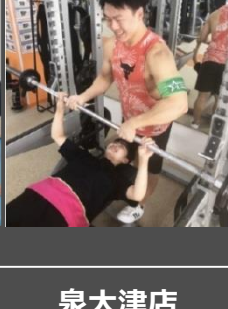
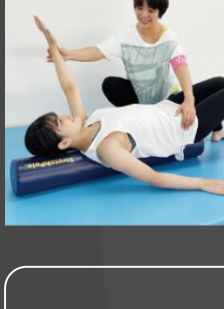




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



泉大津店

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

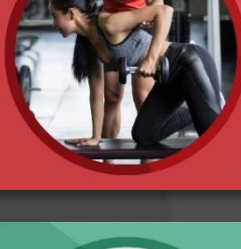


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

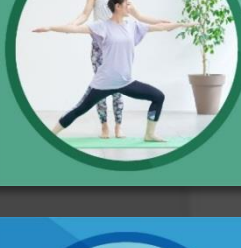


パーソナル トレーニング

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



岡本 拓也

Takuya
Okamoto

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！
どんな悩みも解決します！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 8年
- ◇ トレーニング歴 11年
- ◇ ダイエット検定 1級
- ◇ 陸上競技歴 6年
- ◇

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルトレーニング
(痩せる専門)



野妻 夏美

Natsumi
Nozuma

私は体を動かす事が大好きです！
日々のトレーニングは欠かさずに行っています。

私と一緒に楽しく結果を出しましょう！

私の強み

- ◇ RYT200
- ◇ スイミング歴 20年
- ◇ トレーニング歴 10年

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ

毎週朝から泳ぐストイックさ！ヨガやストレッチの知識も豊富なトレーナーです！楽に泳ぎたい、体をほぐしたい方は是非！



内田 由美香

Yumika
Uchida

何事にもチャレンジして楽しむことも忘れない！をモットーに努力するタイプです。様々な経験をしてきた私だからこそ寄り添って目標達成へとサポートします！

私の強み

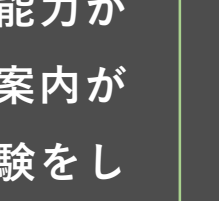
- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ ジャスダンス歴11年
- ◇ ボディメイクトレーニング継続中

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
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ

コミュニケーション能力が高く、相手に合った案内が出来ます。様々な経験をしている為、幅広い分野に精通しています。





柴田 霞

Kasumi
Shibata

身体を動かすことがこんなに楽しいのだと知ったらきっと皆さんもハマります！私と一緒に楽しんでトレーニングしませんか♡

笑顔でトレーニングしましょう！

私の強み

- ◇ 個人トレーニング歴 15年
- ◇ 筋膜リリース免許所得
- ◇ パーソナルストレッチ免許所得
- ◇ ヨガ歴 8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
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



見た目も憧れる体型でリピーターも続出。ヨガの知識もあり身体の構造も熟知しています。栄養についてもご相談ください！



浦田 裕子

Yuuko
Urata

人生100年時代！

元気に長生きするには、元気な体が必要。がむしゃらに筋トレする時代は終わり。骨格から体を整え

私と一緒に結果を出しましょう！

私の強み

- ◇全米ヨガアライアンス認定 RYT200
- ◇FPTベーシックマットピラティスインストラクター
- ◇タイ古式マッサージ入門
- ◇トレーナー歴 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
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ



痩せたい方、筋力をつけた
い方、体をほぐしたい方、
全ての悩みを解決できる
オールマイティのトレー
ナーです。どんな悩みでも
打ち明けてみて下さい！

予約サイトはこちら

