



高崎店

開催コース & トレーナー紹介



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



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

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

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



高橋 龍也

Ryuya
Takahashi

学生時代に学んだトレーニング知識を活かし、今まで多くのパーソナルサポートを担当してきました。

トレーニングでお悩みのことは

どんなことでもご相談ください。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ 日本トレーニング指導者資格
- ◇ パーソナル30名以上担当

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



羽田 夏実

Natsumi Haneda

豊富なトレーナー経験はもちろん、自分自身も産後ダイエットに成功しました！個々の悩みを、個々に合った内容でサポートしていきます！！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ トレーニング検定 3級
- ◇ 食生活アドバイザー 3級
- ◇ SAJスキーバッチテスト 1級

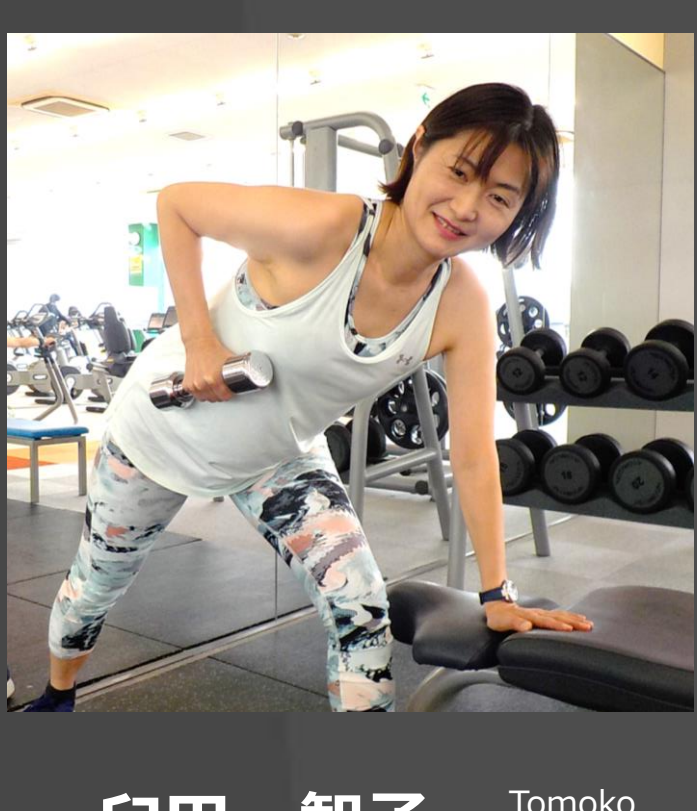
担当可能コース

- ☆ 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

相手に寄り添って担当してくれるので、安心して任せられます！特に女性の方にオススメのトレーナーです！！



臼田 智子

Tomoko Usuda

身体の不調や痛みを取り除きながら、姿勢の改善やトレーニングのサポートを行っていきます！

不安な事やお悩み事をどんどん話してください！！

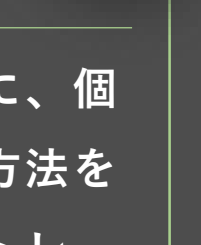
私の強み

- ◇ AFAA認定インストラクター
- ◇ 50名以上の担当経験
- ◇ 食生活アドバイザー 3級

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

- ☆ パーソナルストレッチ



店長メッセージ

長年の経験談をもとに、個に合った悩みの解決方法を一緒に考えてくれるトレーナーです！ぜひ臼田にご相談ください！！



静 幸美

Yukimi
Shizuka

得意分野は柔軟やストレッチです。
身体を柔らかくするのに年齢は関係ありません！！肩こりや腰痛、
またケガ予防にも大切な柔軟性を
高めていきましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 8年
- ◇ ダンス歴35年
- ◇ チアダンス指導歴 4年
- ◇ けいらくビクスインストラクター

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

ダンス歴やチアの指導歴もあり、頼りになるトレーナーです。人の喜びのために尽くせる、笑顔いっぱいの静にお任せください！！



渡辺 陽子

Yoko
Watanabe

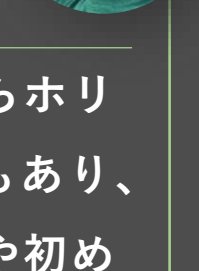
無理なく、そして楽しく行えるトレーニングを一緒に実践していきます！みなさんの“なりたい身体づくり”を精一杯サポートしますので、ぜひご相談ください。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 3年
- ◇ 優しく丁寧な接客

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

自身が運動初心者からホリデイに入社したこともあり、運動に自信のない方や初めて運動する方の気持ちに寄り添えるトレーナーです！

予約サイトはこちら

