ホリデイスポーツクラブのパーソナルトレーニング

あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING

熊本北店
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

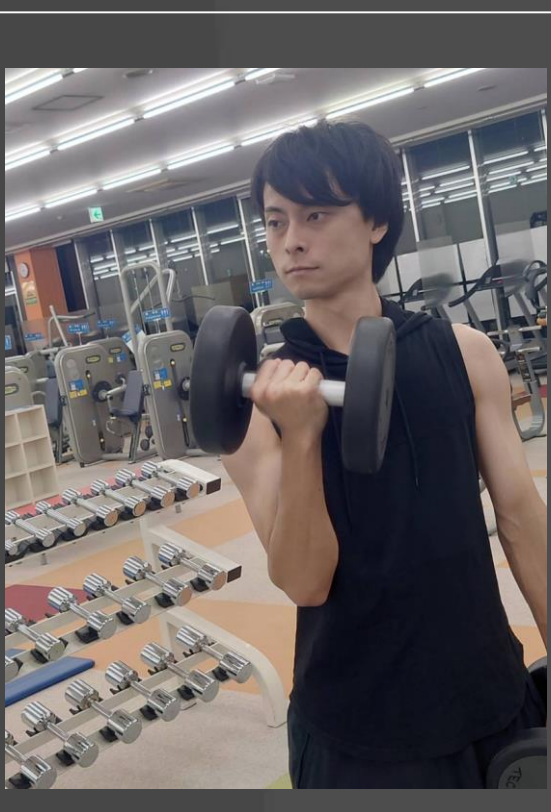
パーソナルトレーニング 痩せる 専門コース

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



飯田　裕樹 Hiroki Iida

トレーニングの効果が出ずに悩んでいる方へ、ちょっとした変化･きっかけで身体は変わります!そのきっかけ作りを出来ればと思います!一緒に頑張りましょう!

私の強み

◇ トレーナー歴 9年
◇ ダイエット検定 1級
◇ 水泳指導歴 9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
☆ パーソナルスイミング
☆ 痩せる専門コース

岩崎　百夏　Moka Iwasaki

無理ないペースで理想のカラダへ!!!女性ならではのお悩みもお気軽にご相談ください。皆様の気持ちに寄り添ってサポートさせて頂きます!

私の強み

- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ PHI pilates A.C.Ts
- ◇ AFFA PC

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
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

ピラティスも勉強しており、様々な方法からあなたのなりたい!をサポートしていきます!ストレッチも岩崎にお任せください!

髙橋　遼　Ryou Takahashi

マンツーマンでの個別トレーニングで結果を出しましょう!皆様の「理想の体」に近づけるようサポートさせて頂きます!トレーニングが続かない方ややり方が分からない方、大歓迎です!よろしくお願いします!!

私の強み

- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ NACA-CPT

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

みなさまにトレーニング効果を感じて頂けるように!寄り添ったトレーニング指導を心がけています!あなたのなりたいを叶えます!

原田　千恵 Chie Harada

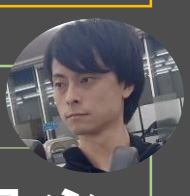
皆さまのダイエットや健康づくりを全力でお手伝いします!トレーニングはもちろん、食事面サポートもしますので内側から綺麗な身体を作っていきましょう!

私の強み

◇ パーソナルトレーナー歴 3年
◇ トレーニング歴 19年
◇ ピラティス歴 10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
☆ 痩せる専門コース



店長メッセージ

ウェイクボードやサーフィンなどの運動経験もある担当者です!様々な経験を活かしたトレーニングアドバイスを実施致します!

櫻井　久美子 Kumiko Sakurai

サーキットメニューを組んだりHIITトレーニングメニューを立ててレッスンを行ったりしています!それぞれの要望に合わせたトレーニングを提供していきます!

私の強み

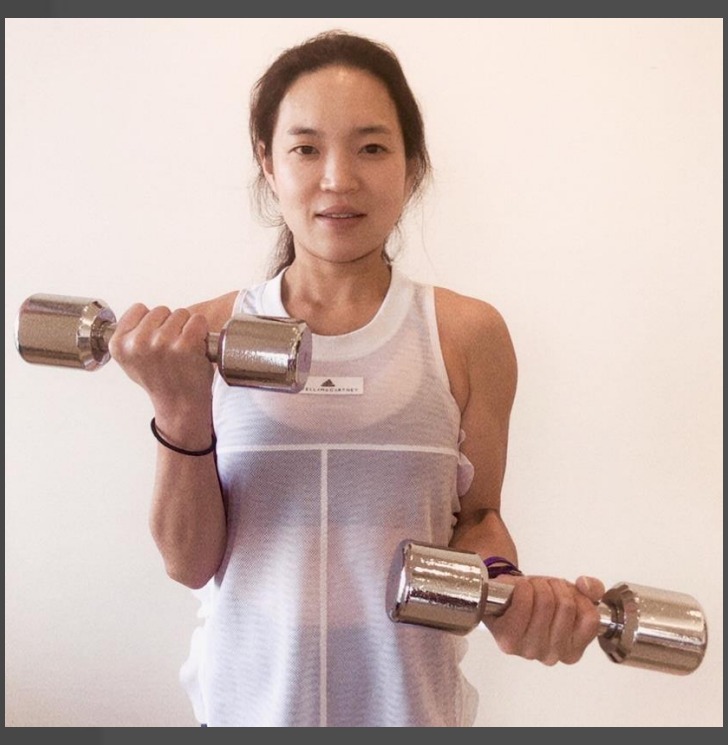
◇ トレーニング歴 19年
◇ HIITトレーニングレッスン実施
◇ FUTBURN EXTREME 取得者

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

様々なトレーニング法知識のある担当者です。皆さまの悩みに寄り添ったトレーニングを提案し、目標達成まで導きます!



吉田　芙美　Humi Yoshida

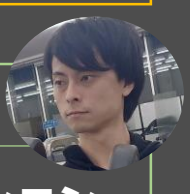
毎日、自分自身もトレーニングに励んでいます!努力は裏切らない!理想のカラダ作りのお手伝いをさせて頂きます!ぜひ私吉田にお任せください!

私の強み

◇ トレーニング歴 9年
◇ トレーナー歴 6年
◇ フルマラソン 3時間37分

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

毎日トレーニングやランニングを行って自分磨きを徹底して行っている担当者です!皆さまのボディメイクも徹底サポートします!

貝島　智子　Tomoko Kaizima

日頃の疲れやトレーニング後に体のケアをきちんとすることで次の日からも元気に活動することが出来ます!皆さんのボディケアの面でサポートします!

私の強み

◇ トレーニング歴 6年
◇ RISOBOスコア 82点

担当可能コース

☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ

身体のメンテナンス面で貝島が皆さまのサポートを致します!整った身体はトレーニング意欲も高まり、一石二鳥です!

森山　亜貴

Aki
Moriyama

Play With Musicをモットーに皆さまが心躍るようなレッスンを行っていきます！踊れるようになりたい方！スキルアップしたい方！私にお任せください！

私の強み

◇ ダンス歴　23年
◇ ダンス指導歴　13年
◇ Hiphop･GirsHiphop･Jazz･House･Lock･Soul踊れます！

担当可能コース

☆ **パーソナルダンス**

店長メッセージ

元ホリデイスタッフで、現在はフリーインストラクターして活動をしています。ダンス指導歴も長く、楽しくダンスが学べること間違いなしです！

予約サイトはこちら