



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



豊田店

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  
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  
スイミング

水慣れ 息継ぎ フォームの修正



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



角田 志保

Shiho  
Tsunoda

学生の頃からホリデイで働いており、  
トレーニングの知識をつけてきました！  
多くの会員様の体の変化に携わって  
きたので、その経験を活かし、皆様に  
体が変わる喜びを提供します！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 8年
- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ トレーニング検定 3級

#### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース



**蟹江 里香** Rika Kanie

ホリデイで培ってきた整体で  
様々な会員様の心と体を癒してき  
ました。皆様のカラダのお悩みを  
解決できるよう頑張ります！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ ストレッチポールアドバイザー
- ◇ ヒメトレアドバンス資格保有者

#### 担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ



**鈴木 陽子** Yoko Suzuki

普段より深い呼吸を意識してご自  
身の内側を内観していきます！気  
持ちよくヨガのポーズを取り入れ  
て心と身体をリラックスさせま  
しょう♪

#### 私の強み

- ◇ RYT200
- ◇ 食育アドバイザー
- ◇ AEJAアロマセラピー検定1級

#### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガコース

