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

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ト資格保有者

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アロマテラピー検定1級

担当可能コース

☆ パーソナルヨガコース

予約サイトはこちら