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

大野城店
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

髙濵　秀幸　Hideyuki Takahama

年齢を重ね、ただ運動していれば痩せていた時代に別れを告げました。知識としてではなく、身を持って年齢に伴う身体の変化を体験しています。お任せください！

私の強み

◇ トレーナー歴　14年
◇ ＲＩＳＯＢＯスコア　80
◇ 陸上競技歴　6年（短距離）
◇ AFFA　PC　認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ

担当可能コース

☆ パーソナルストレッチ
☆ 痩せる専門コース

福田　伊吹

Fukuda
Ibuki

トレーナーとして、経験は浅いものの、個人にあったトレーニングを作成など、身体のあったプログラムを作成する自信があります！
ぜひ、サポートさせてください。

私の強み

◇ トレーナー歴２年
◇ 最新トレーニング知識豊富
◇ 卓球歴　6年

担当可能コース

☆ 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

最新のトレーニングなどを勉強し、会員さんへ提供もしてくれる熱い男です！
福田ならあなた悩みを解決できます！！

髙濵　まどか

Madoka
Takahama

私は踊ることが好きです。しかし、スポーツは苦手です。だからこそ、激しい運動が苦手な方の気持ちもわかります。この機会に勇気を出して、踏み出してみてください！

私の強み

◇ダンス歴20年
◇トレーナー歴15年
◇ＡＦＦＡ　ＹＯＧＡ
◇美筋ヨガインストラクター

担当可能コース

☆ パーソナルダンス
☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ

初めての方が安心して参加できる空間を作ってくれます。自分がやって良いのか？と不安に思う人ほど、是非、ご相談ください！

坂中　雪菜

Sakanaka
Yukina

大学在学中、卒業後もスイミングスクールにて働いていました。幼児から大人まで幅広くレッスンを行い、豊富な経験があります！どんな要望にも期待に添えます！

私の強み

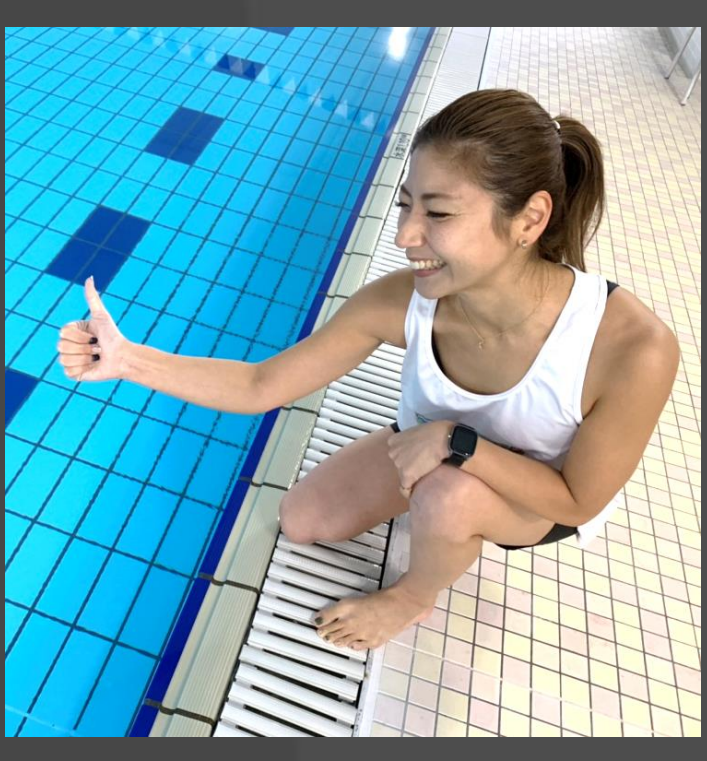
◇ スイム歴　33年
◇ スイムインストラクター歴　14年
◇ 4泳法全てレッスン可能
◇ 指導者数延べ数百人

担当可能コース

☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ

幼少期から、水泳を始めて、経験はかなり豊富です！スクールで働いていた経験もあり、個人にあった内容をしっかり提供できます♪



来見田　彩

Kurumida
Aya

水泳やヨガなどを専門的に担当させていただきます！あなたの悩みを1つでも解消し、楽しい日常生活を送りませんか？ぜひ、サポートさせて下さい！！

私の強み

◇ スイム歴　年
◇ 九州大会　優勝
◇ 全国ジュニアオリンピック出場
◇ インターハイ出場
◇ ヨガ資格多数所有

担当可能コース

☆ パーソナルトレーニング
☆ パーソナルヨガ
☆ パーソナルスイミング
☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

経験豊富です！自身のボディメイク成功経験、スイム実績、資格取得など、あなたを成功へと導ける力になってくれるはず！！

長田　明日佳 Nagata Asuka

以前、他店スポーツクラブでレーナー経験を積んでいます。その経験を元に、自身のダイエットにも成功しています！経験を元に悩みをサポート致します！

私の強み

◇ トレーナー歴　10年
◇ 自身ダイエット成功経験あり
◇ トレーニング資格保有

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

ダイエット経験を元に、手厚いサポートを寄り添い実施してくれます！特に、同性の女性の悩みに寄り添い、サポートしてくれます！

予約サイトはこちら