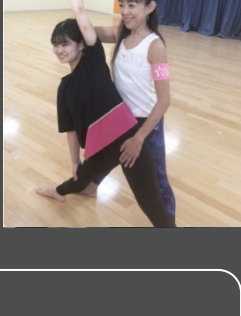
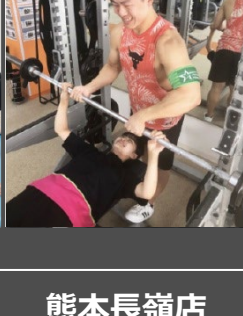
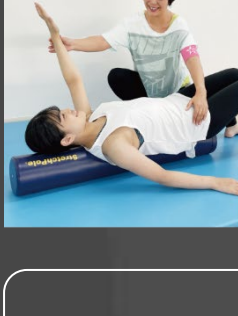




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



熊本長嶺店

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

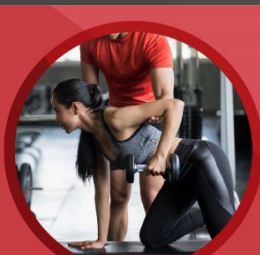


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

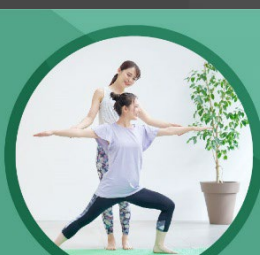


パーソナル トレーニング

ボディメイク

筋肉量UP

体力向上

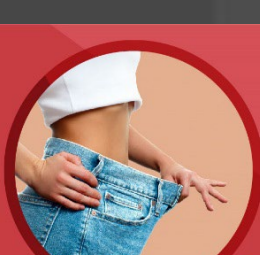


パーソナル ヨガ

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



市川 友惟

Tomoi
Ichikawa

1人1人に合ったトレーニング内容で、無理なく効率的に目標達成までサポートいたします。
トレーニングは「キツイ」という概念を「楽しい」に変えてみせます。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 7年
- ◇ 硬式野球歴 16年
- ◇ ZUMBA® Basic1

担当可能コース

- ☆ パーソナル痩せる
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルダンス



森下 潤一

Junichi Morishita

これまでも、健康増進に関する運動指導を提供してまいりました。お客様の要望を叶える事の出来るようサポートしていきたいと思っています！ご相談お待ちしております！

私の強み

- ◇ NSCA-CPT NSCAジャパン
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ 介護予防運動指導士
- ◇ 2024メンズフィジーク新人
172cm以下級 優勝

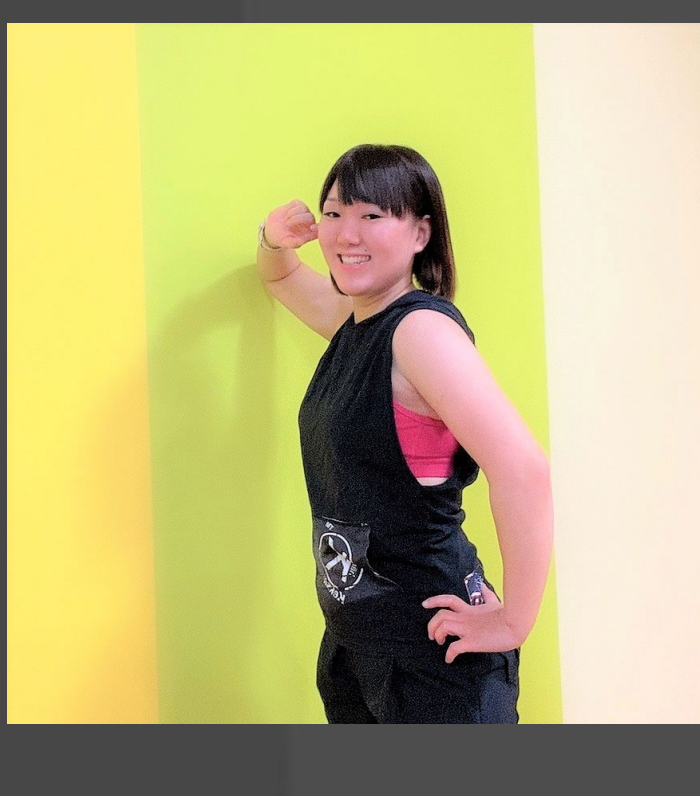
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ



毎日自身のトレーニングに励み、利用者へのマシン案内やトレーニングメニューを提供で、効果を実感されている方が多くいます！フィジーク大会で優勝経験もあるので、トレーニングの悩みを気軽にご相談ください！



木村 昌代

Akiyo Kimura

トレーナーとして約15年、たくさんの方に指導してきました。継続する為には1人1人に合ったトレーニングがとても重要です。悩みがある方 是非ご相談ください！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 13年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ AFAAプライマリー
フィットネスインストラクター（PC）

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



15年のトレーナー歴と20代～80代の方まで指導した経験もあり、個々にあった的確なアドバイスができます。是非ご相談ください！



高田 創太

Souta
Takada

初心者の方でも安心してできるトレーニングを一人一人に提供しております。トレーニングを楽しみながら理想の身体になるために一生懸命サポートさせていただきますので ぜひ一緒に頑張りましょう！

私の強み

- ◇ ボディビルコンテストで入賞経験あり
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ ベンチプレス130kg
- ◇ デッドリフト190kg
- ◇ スクワット200kg

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



ボディビルコンテスト入賞経験をしている為、トレーニングの知識はもちろん！トレーニングの事なら高田にお任せください！



黒木 友比奈

Yuina
Kurogi

ダンスレッスンを通して皆さまにとにかく楽しんでいただけるよう、全力でサポートしていきます！私自身、楽しく踊ることが大好きなので、私と一緒にダンスを楽しみましょう！

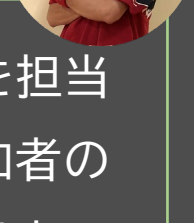
私の強み

- ◇ ホリデイオリジナル
ダンスプログラム担当者
- ◇ 陸上歴 10年
- ◇ 800m南九州大会出場

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



スタジオプログラムを担当しており、沢山の参加者の憧れの存在です！黒木のパーソナルで、ダンスが苦手な方でもダンスが好きになります！



後藤 賢生

Kensei
Goto

皆様には効果を出すトレーニングをご案内します。またストレッチはトレーニングの効果を上げる事ができ、とても重要です。

少しでも悩みのある方、ご相談ください！

私の強み

- ◇ ラグビー歴 10年
- ◇ トレーニング歴 7年
- ◇ ベンチプレス110kg
- ◇ デッドリフト170kg
- ◇ スクワット200kg

担当可能コース

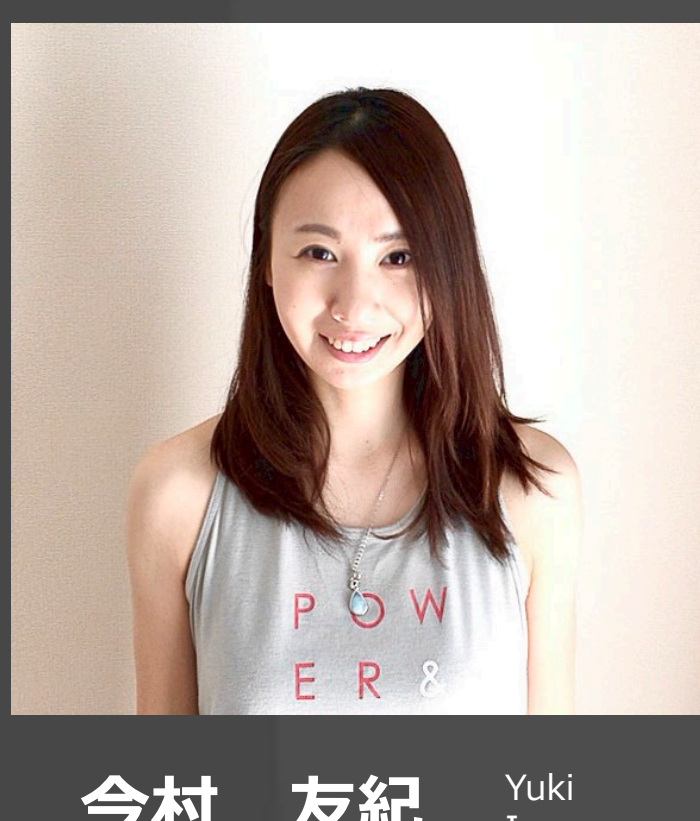
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



現在、リハビリテーションについて学んでおり、腰痛や肩こり等、身体の不調に対したアプローチも行う事ができます。

ストレッチ等、身体を整えたい方も是非ご相談ください。



今村 友紀

Yuki
Imamura

パーソナルヨガでは、お一人お一人にあった質の高いヨガを丁寧に分かりやすく全力でサポートします。ポーズはもちろん、瞑想や呼吸法等深めていただけるように努めます。

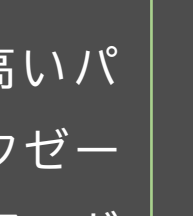
私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンスRY T200
- ◇ パワーヨガ 取得
- ◇ ヨガニードラ 取得
- ◇ 産後ヨガ 取得

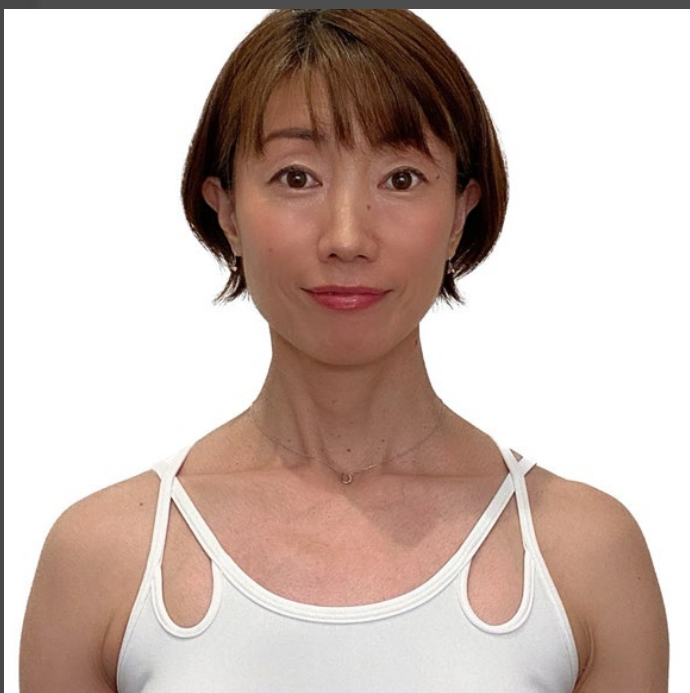
担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



エクササイズ要素の高いパワーヨガや高いリラクゼーション効果の期待できるヨガニードラ等ヨガの中でも幅広く担当可能です！



原田 千恵

Chie
Harada

ヨガは柔軟性の向上や自体重による筋トレ効果があり、肩こりや腰痛予防・軽減等、身体にいい事たくさん！元気な身体になれば、楽しい時間が増える事間違いなしです！

私の強み

- ◇ AFAAプライマリー
フィットネスインストラクター（PC）
- ◇ AFAAフィットネスダンス
インストラクター（FDEC）
- ◇ PFA ピラティス

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ヨガだけでなく、ピラティスの指導経験も豊富な為、身体の使い方まで詳しくご案内が可能です！

ボディラインを整えたい方もオススメです！

予約サイトはこちら

