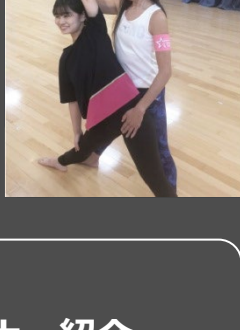
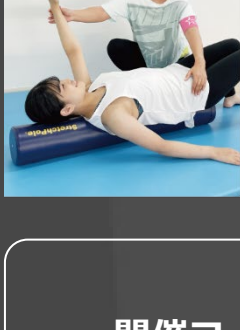




あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



名古屋鳴海店

開催コース & トレーナー紹介

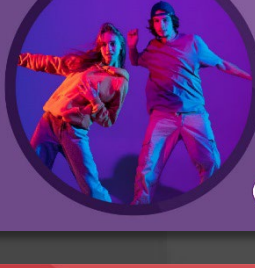


## パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

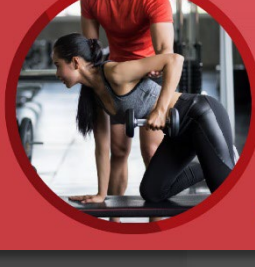


## パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

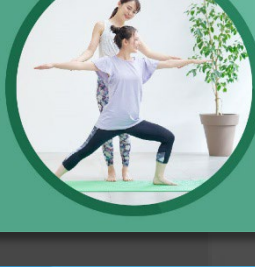


## パーソナル トレーニング

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

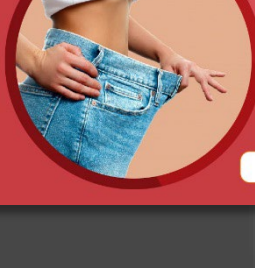


## パーソナル スイミング

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



佐藤 東

Azuma  
Sato

皆様のなりたい自分を叶える為に、  
精一杯サポートいたします。

数多くのトレーニングサポート経験から、  
皆様の身体にあった最適なトレーニングをお伝えします。

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ ボディコンテスト出場経験
- ◇ 器械体操指導歴 4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



## 荻野 怜

Ren  
Ogino

大学で学んだ知識と自身の経験に基づいて、お客様に合ったトレーニングを提供いたします。

お客様の身体と人生を変えられるよう全力でサポートします。

### 私の強み

- ◇ 健康科学科卒業
- ◇ 健康運動指導士
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ NSCA-CPT
- ◇ 陸上競技歴6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

### 店長メッセージ



豊富なトレーニング知識と、陸上競技やトレーニングの経験をもとに、効果的なトレーニングを案内することが出来るトレーナーです！



## 小林 大士

Hiroshi  
Kobayashi

トレーニングの楽しさを知り自身の体も変えられました！

その経験から、皆様に合ったサポートをご案内します！

### 私の強み

- ◇ R i s o b oスコア 80
- ◇ 剣道県大会 団体戦3位  
個人3位

### 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



老若男女、年代問わず普段の接客はとても優しい！

トレーニングの楽しさを知った彼が皆様の健康をサポートします！



## 篠田 珠美

Tamami  
Shinoda

とにかく運動が大好き！プログラムはもちろんですが、マシントレーニングも、効果が出てくるとより楽しくなります！一緒にトレーニングしましょう！！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 11年
- ◇ トレーニング歴 11年
- ◇ スポーツ専門学校  
パーソナルトレーナー科卒業

### 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



鳴海店で大人気のインストラクターです。年齢、性別問わず楽しくトレーニングサポートができること間違いなし！ぜひご相談ください！



## オシオ グレシャニー

Greciannie  
Ocio

「基礎から学ぶべし！」ダンスは基礎が大切！音楽に自然とカッコよくノレるように全力でサポートします！一緒に音楽を感じましょう！！

### 私の強み

- ◇ ダンス歴 20年
- ◇ ダンスインストラクター歴 10年
- ◇ FUNKヒップホップダンス技能  
指導士・応用技能士認定

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

### 店長メッセージ



ダンスのことならオシオさん！楽しく踊る！本格的に踊る！ダンス好きな方はぜひ一度、ご相談ください！



## 今村 思都

Shizu  
Imamura

年齢・性別に問わず今からの人生を好きな事に、楽しめる快適な身体と、心をつくることをサポート

します！一緒に「楽しむ」ことを

目指しましょう！

### 私の強み

- ◇ ピラティスインストラクター
- ◇ ピラティスアドバンスインストラクター
- ◇ マットピラティスインストラクター

### 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



ホリデイでは開催していないピラティスの指導経験が豊富です！一人一人にあったピラティスを提供してくれます！



## 榊原 朋子

Tomoko  
Sakakibara

長年のトレーニング指導を活かし、その人にあった理想のBodyを叶えるよう、お客様の立場になって、楽しくトレーニングができるようにサポートします。

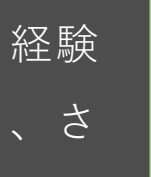
### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 25年
- ◇ トレーニング歴 32年
- ◇ アディダスファンクショナルトレーナー
- ◇ ダイエットカウンセラー
- ◇ Jafa ADD ADE

### 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



トレーニングの知識、経験は誰よりも持っており、さらには楽しくトレーニングができること間違いなし！！



## 片桐 菜央

Nao  
Katagiri

ヨガで心身柔らかく、癒して整えて、軽やかに！ヨガで基礎代謝アップ、ダイエット効果まであります！心地よく楽しみながらヨガを一緒にしましょう！

### 私の強み

- ◇ ヨガ指導歴 9年
- ◇ ヨガインストラクター
- ◇ マタニティヨガインストラクター
- ◇ 産後ヨガインストラクター
- ◇ 陰ヨガ総合インストラクター

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

### 店長メッセージ



ヨガをわかりやすく、そして丁寧に教えてもらえます！ヨガをもっと好きになれること間違いなし！！



## 小椋 かおり

Kaori  
Ogura

運動の基本は、正しいフォーム、正しい姿勢にあります！なりたい身体を目指すためのサポートをさせていただきます！一緒に理想を手に入れましょう！

### 私の強み

- ◇ 文部大臣公認フィットネストレーナー
- ◇ マスターコンディショニングトレーナー
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ ピラティスインストラクター

### 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

トレーニングから健康に至るまでのトレーナー経験が豊富です。理想のカラダを手に入れるサポートならお任せください！！



**澤田 直亮**

Sawada  
Naoaki

水泳は、全身を動かすのでとても効果的な生涯スポーツです。多くの初心者の方々を指導してきた経験をもとに精一杯サポートいたしますので、一緒に頑張りましょう！！

### 私の強み

◇13年の水泳実務経験

### 担当可能コース

☆ パーソナルスイミング

### 店長メッセージ



水泳初心者の方が、泳げるようになるために、いちから泳ぎ方を教えます。丁寧な指導で、皆様が泳げるようになるようにサポートをいたします！

予約サイトはこちら

