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

苫小牧店
開催コース & トレーナー紹介

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 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

沼田　哲志　Satoshi Numata

痩せたい。身体を変えたい。
そんな、誰しも抱きやすい悩み。
1人で達成するには、少し難しく
辛いこともあるでしょう。
目標達成に向けたサポートは、
私にお任せ下さい。

私の強み

◇ トレーナー歴　１０年
◇ 健康運動実践指導者
◇ 体力トレーニング検定２級

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

藤島　正皓

Masahiro
Fujishima

日々カラダ作りに励んでおりますので、私と一緒に理想のボディを目指しましょう！
全身全霊でサポートしていきます。

私の強み

◇ トレーニング歴　7年
◇ トレーナー歴　　2年
◇ サッカー歴　　15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
☆ パーソナルダンス

店長メッセージ

個人のダンスレッスンも
受付中の苫小牧店の新星です！
実際にダンススクールに通い
学びを深めている藤島と、
ぜひレッスンしてみては！？

石村　瞳

Hitomi
Ishimura

体を動かすことの楽しさ、そして
健康の大切さをお伝えします。
皆様の心と体に寄り添いながら
全力でサポートいたします！

私の強み

◇ ヨガ指導歴　９年
◇ エアロビクス指導歴　１６年
◇ 陸上競技歴　８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
☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ

経験＆実績が抜群であり、
豊富なスキルを持っています。
人気No.1で会員様の信頼も
とてもアツいです！
パーソナルも大注目！

新川　由佳　Yuka Shinkawa

私と一緒に、時間を忘れるくらい
楽しいトレーニングをしませんか？
1人1人に寄り添いながら、
最高のボディ作りをサポートいたします！！

私の強み

◇ トレーナー歴　９年
◇ トレーニング歴　６年
◇ パーソナル指導歴 多数
◇ トレ研３級　保持
◇ 元 駒苫チアリーダー★☆

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

インストラクターに無くてはならない向上心、探究心に溢れる、まさに鏡のようなスタッフです！
皆様の悩みも、解決へと導いてくれます(^^)

落合　絵美　Emi Ochiai

『目標に向かって努力する。』
そんな素敵な方々のお手伝いをさせていただきます。私と一緒に自身の変化を楽しみましょう。
ニコニコ笑顔でお待ちしてます！

私の強み

◇ 水泳歴　7年
◇ クラシックバレエ歴　１１年
◇ YOSAKOI歴　７年
◇ トレ検　３級

担当可能コース

☆ パーソナルストレッチ
☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ

柔和な応対ピカイチ★
水泳指導が得意なので、泳ぎが苦手な方はお任せください。
泳げるようになりたい・・。
そんな願いをお持ちの方はぜひ！

髙橋　耕平

Kouhei
Takahashi

筋肉増！体脂肪減！これらは私にお任せください。お客様に合ったトレーニングプランを提供し、任せて良かったと思っていただけるよう全力でサポートいたします。
一緒に頑張りましょう！

私の強み

◇トレーニング歴５年目
◇ベストボディジャパン出場歴 有
◇ベンチプレス　105Kg
◇スクワット　140Kg
◇デッドリフト　150Kg

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

【カラダ作りへの努力】に
人一倍気を使っている男です。
鍛え上げ、絞った体で競い合う
大会への出場経験も！
魅せる身体作りは髙橋に。
ぜひお任せください。

関　博幸

Hiroyuki
Seki

私自身もトレーニング経験を積みながら、日々勉強させていただいております!!その経験と資格を元に、1人1人に合わせたトレーニングを選び、実践していきます！

私の強み

◇ AFAA　レジスタンストレーナー資格
◇ トレーニング歴　１７年
◇ インストラクター歴　１４年
◇ ダンス歴　２１年
◇ 音楽系大学出身

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
☆　パーソナルダンス
☆　パーソナルスイミング

店長メッセージ

全道のフィットネス業界で活躍するインストラクターです♪
更に音楽家の顔も持っており、
実績と知名度を持ち合わせた
信頼感抜群の先生です！
ダンスコースもオススメ！

たいこ　Taiko

暮らし快適！運動効果UP!
ダイエット加速！
姿勢改善・快適な身体作りを
サポートします。

私の強み

◇ ヨガ歴15年
◇ 健康運動実践指導者
◇ 生活習慣病予防士
◇ 日本体育協会エアロビクス
　　水泳指導員
◇ 趣味：旅、キャンプ

担当可能コース

☆ **パーソナルヨガ**
☆ **パーソナルストレッチ**

店長メッセージ

長年、業界で活躍中の
コンディショニング系が
得意な先生です。
無理なく続けやすい習慣作り
のサポートをしてくれます！

予約サイトはこちら