



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



出雲店

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



福島 佑之

Yushi Fukushima

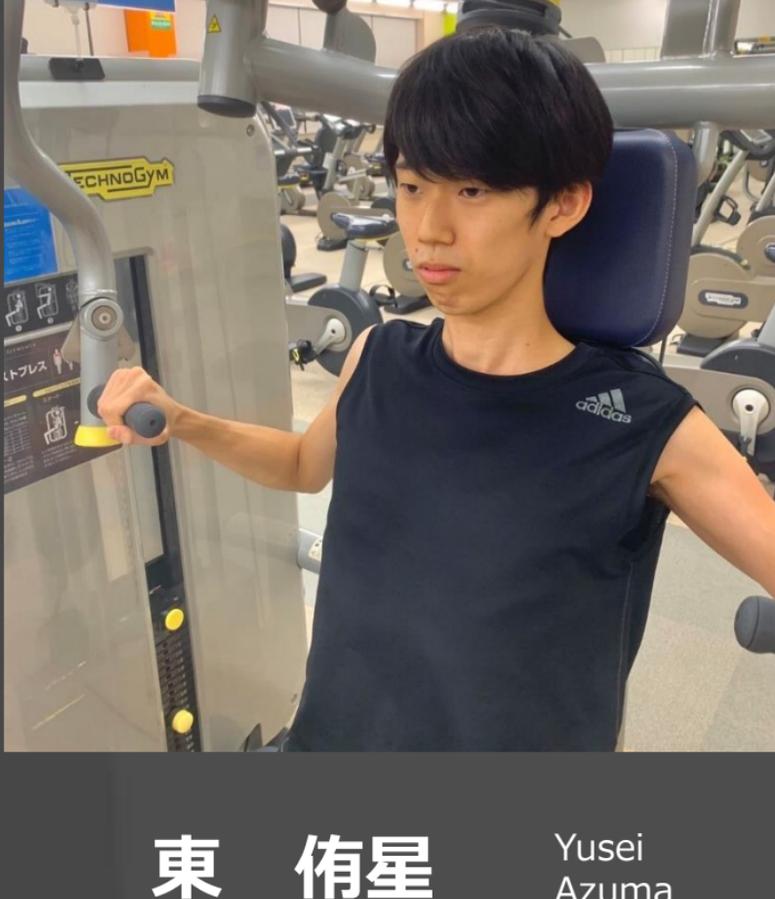
身体を動かす事が大好きで小さい頃から、様々なスポーツをやってきました。その中で得た知識・経験を皆様にお届けしたいと思えます!

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ トレーニング歴 14年
- ◇ 水泳指導歴 12年
- ◇ ダンス歴6年
- ◇ 体育学部体育学科卒

### 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
- ☆ 痩せる専門コース



**東 侑星**

Yusei

Azuma

身体を動かす事が大好きです。運動が苦手な方でも、楽しさや効果を伝えていきたいと思います。皆様の健康づくりの背中を押したいと思います。

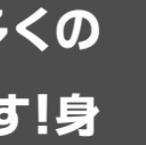
### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ JSA-CSTP所持
- ◇ サッカー歴 15年
- ◇ 体脂肪8%
- ◇ トレーニング歴 5年

### 担当可能コース

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

### 店長メッセージ



ボディケアに関して、多くの知識・資格を持っています!身体のメンテナンスや維持の方法をぜひ相談して下さい!



**平野 順也**

Jyunya

Hirano

無理のない運動ペースでも体は変われます!!皆様の「理想のカラダ」「理想の運動ペース」にあわせてサポートさせていただきます!!初めての方から上級者の方までご応募お待ちしております!!

### 私の強み

- ◇ トレーニング歴 2年
- ◇ 栄養士
- ◇ アスリートフードマイスター
- ◇ 食育栄養インストラクター

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 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



今年入った新入社員です!トレーニングへの想いは人一倍です。皆様のトレーニングを熱く、心強くサポートしてまいります!



## 井上 恵子 Keiko Inoue

“居心地のいいカラダづくり”がコンセプト！いつもどこか痛かったり、凝っていたりして、思うように動けない状態はありませんか？そんな方こそ、是非私と一緒にカラダを動かしましょう！

### 私の強み

- ◇ 機能改善ヨガインストラクター
- ◇ チャクラヨガインストラクター
- ◇ 日本笑いヨガ 笑いヨガリーダー
- ◇ 食育アドバイザー

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

### 店長メッセージ



カラダのコンディショニングに非常に詳しい方です。カラダの取扱説明書は井上さんまで!!



## 吾郷 和樹 Kazuki Ago

トレーニングはやったらやった分だけ効果が出ます。そう。つまり「筋肉は裏切らない」

自分に自信が無い方。自分を変えたい方。「ジムへ行こう!!」

### 私の強み

- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ RISOB0スコア 86点
- ◇ 理学療法士修得見込

### 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



ハイボリュームで行うトレーニングをメインで行っています。厚く大きいカラダを作りたい男性に是非オススメなトレーナーです!



**大森 真由奈** Mayuna Omori

パーソナルトレーナーとしての経験も豊富で、これまで多くの方を担当してきました。

その経験をホリデイでも活かしていきたいと思っております。

#### 私の強み

- ◇ トレーニング歴 7年
- ◇ 元女子サッカーチーム所属
- ◇ パーソナル指導歴 5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
- ☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ



トレーナーとしての経験も多く、男性から女性まで。若い方から年配まで。トレーニングとストレッチ。幅広いニーズにお応えすることが出来ます！



**長崎 耕作** Kosaku Nagasaki

物理法則に基づく筋トレ。

自分の筋トレの経験を活かして、身体を大きくしてきました。

その知識を皆様に還元出来るように頑張ります。

#### 私の強み

- ◇ トレーニング歴
- ◇ RISOBOスコア 84点

#### 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



出雲店NO.1の筋肉量をもつ長崎がトレーニングを正しくサポートします！

トレーニングを楽しみながらカッコよく見える身体を作っていきましょう！

