



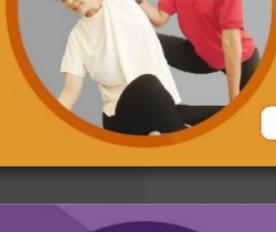
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



盛岡店

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



小河原 大輝 Daiki Ogawara

ホリデイにて数多くの方のトレーニングサポートを実施してきた経験から皆様の求める体になれるよう精一杯サポートいたします！
どんなことでもお任せください！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 13年
- ◇ トレーニング歴 23年
- ◇ J D A C ダンス指導資格保持
- ◇ Z U M B A B 1 保持
- ◇ A Q U A Z U M B A 保持

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
- ☆ パーソナル痩せる



小野寺 達也 Tatsuya Onodera

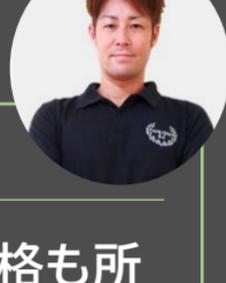
学生時代より、健康×スポーツについて深く学んでおりました。皆さんの目標、理想とする身体作りをサポートしていきます！健康を私と共に磨いていきましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ 健康運動指導士
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ 体脂肪5.6%
- ◇ NSCA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
- ☆ パーソナル痩せる



店長メッセージ

運動、健康に関する資格も所持し、その実績をもとに今までも数多くの方のサポートを行ってきました！小野寺にお任せください！



小野寺 哲郎 Tetsurou Onodera

スポーツクラブ、高校の部活動などでトレーニング指導、レッスン、パーソナルトレーニングをしておりました！

ボディメイク、パフォーマンスアップ等お気軽にご相談ください！

私の強み

- ◇ レスミルズ認定インストラクター
- ◇ アスレティックコンディショニングコーチベーシック
- ◇ サッカー指導コーチ

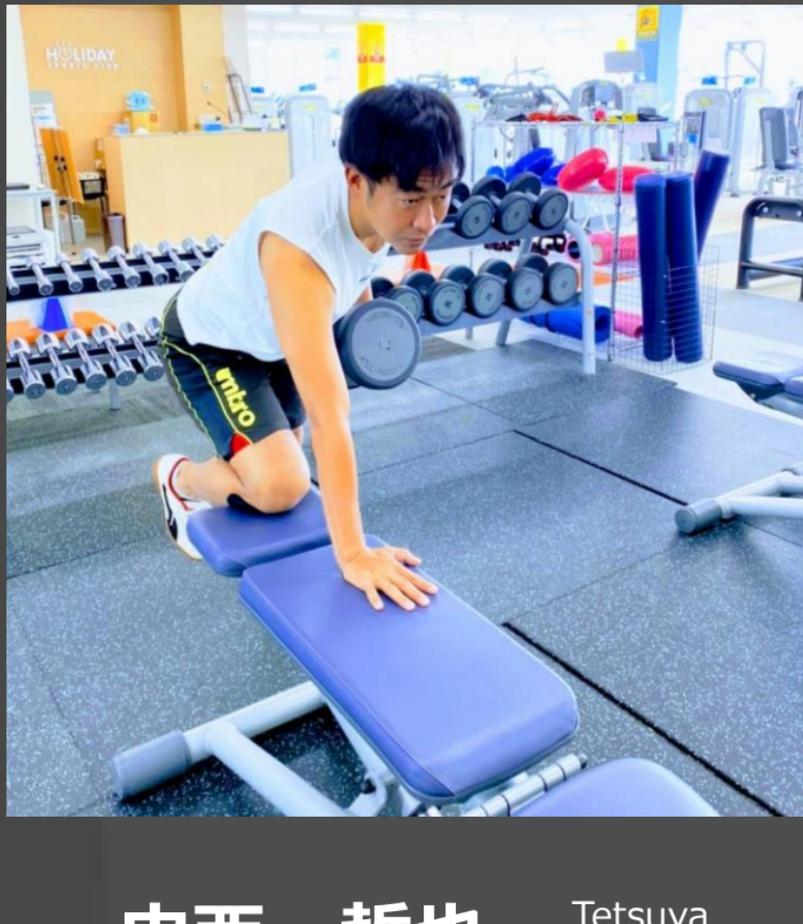
担当可能コース

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



店長メッセージ

パーソナル指導はもちろん、身体のメンテナンス、ケア等の相談も気軽にお越しください！小野寺IRと一緒に理想のボディを目指しましょう！



中西 哲也

Tetsuya
Nakanisi

気持ちが変われば身体が変わる！
身体が変われば気持ちが変わる！
両面から誠心誠意サポートさせていただきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 8年
- ◇ サッカー歴 30年
- ◇ フィジカルトレーナー歴2年
(東北リーグ所属サッカーチーム)
- ◇ パーソナル人数延べ100名以上

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
- ☆ パーソナル痩せる
- ☆ パーソナルスイム



店長メッセージ

数々に実績のある中西が、効果実感へ導いていきます！
コミュニケーションを取りながらあなたに合ったトレーニングを提供します！



片岡 小織

Saori
Kataoka

身体の悩みや目標を共有し、「なり
たい身体へ」目標を達成できるよ
うに、全力でサポートさせていただ
きます！一緒にトレーニングを楽し
みましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ 自身の身体4ヵ月で-10キロ達成

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



店長メッセージ

自身で健康的に痩せた経験
のある片岡が、実体験をもと
にあなたの健康で効果のある
体作りをサポートしていきます！



小林 政朗

Masaaki Kobayashi

身体の姿勢、動きの分析は得意としております。
整形外科では肩、腰、膝などの疾患と向き合い運動指導等をのべ20,000件以上行ってまいりました。身体の使い方や動かし方など不安がありましたら、気軽に声をかけてください！

私の強み

- ◇理学療法士免許
- ◇障がい者スポーツ指導員中級
- ◇福祉住環境コーディネーター2級
- ◇陸上競技コーチ1

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
- ☆ パーソナル痩せる



店長メッセージ

理学療法士免許を所持していますので、身体の悩み、ケアは是非小林IRにお任せください！改善への道を示してくれます！



小河原 麗花

Reika Ogawara

楽しくトレーニングをモットーに、お客様個人個人に合ったトレーニングを提供できればと思っております！一緒に理想の身体を目指しましょう☆彡

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ バスケット歴9年
- ◇ スキー大回転歴7年

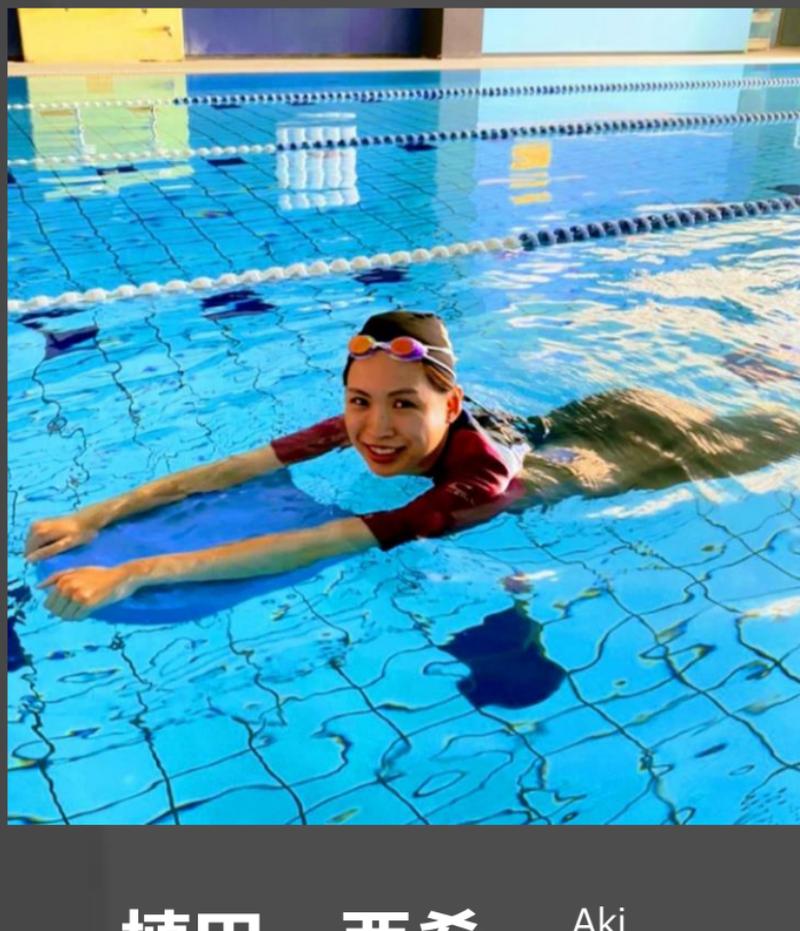
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる



店長メッセージ

数々のトレーニング指導実績もあり、それぞれお客様のニーズに合わせて担当することが出来ます！まずは気軽にご相談ください！



植田 亜希 Aki Ueta

4泳法だけでなく、水慣れを目的とされる方でも大丈夫です！幼少期からの水泳経験を活かし、アドバイスさせていただきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ 水泳歴 15年
- ◇ 泳力検定1級
- ◇ 過去に多数のレッスン担当

担当可能コース

☆ パーソナルスイミング



店長メッセージ

沢山の方を泳げるように導いてきた実績のある植田が、あなたの理想をかなえます！どんな要望でも植田がかなえてみせます！



岸本 優美 Yumi Kishimoto

自分自身もトレーニングに励んでいます！ボディメイクすることの楽しさを共に感じながら、理想の体型を目指していきましょう！

辛いときは必ず岸本が心から寄り添います！

私の強み

- ◇ トレーニング歴 12年
- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ RISOBO体型パターン 理想
- ◇ 筋トレプログラム担当

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
- ☆ パーソナル痩せる



店長メッセージ

プログラムを担当し、常に高みを目指して自身のトレーニングに励んでいます。

そんな岸本があなたを全力でサポートしていきます！

予約サイトはこちら

