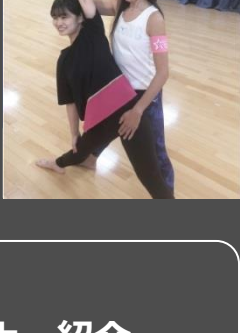
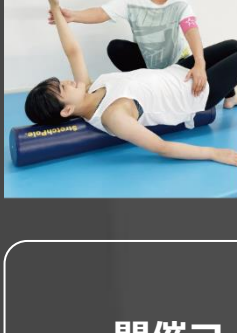




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



寝屋川店

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

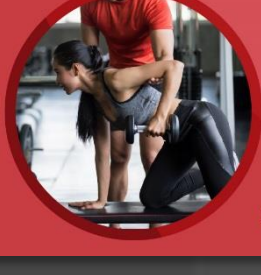


パーソナル ダンス

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



秋山 侑右

Yusuke
Akiyama

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 11年
- ◇ セッション数合計100以上
- ◇ コンディショニング系資格保有
- ◇ 教員免許保有
- ◇ キッズ体操資格保有

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



小森 有紗

Arisa
Komori

体が変われば気持ちも明るくなります!皆様の「こうなりたい!」という目標と一緒に叶えます。楽しみながらトレーニングをし、健康に明るく過ごしましょう!

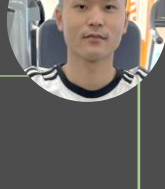
私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ プログラム集客店舗N01
- ◇ 体脂肪17%
- ◇ RISOBOスコア 84
- ◇ スポーツ系専門学校卒業

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



女性が憧れる美ボディ!
知識も経験も豊富で実績も十分です。優しさ満点笑顔満点の彼女に何でも相談してください!



長澤 亮

Ryo
Nagasawa

パーソナルトレーナーとは車のナビのようなものです。皆様が行きたい所、なりたい体に向かって正しい方向に進めるように道案内をさせていただきます!

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ 新規お客様継続率100%
- ◇ 半年間セッション数200以上
- ◇ ボディメイク書籍出版
- ◇ 現役陸上選手 100m10秒台

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



トレーナーとして、現役アスリートとして、日々ストイックに体を鍛え上げています。彼なら皆様を正しい方向に導いてくれるでしょう!



野内 大夢

Hiromu
Nouchi

皆様のなりたいを叶えます！
専門分野はダンスですが、体に関

することは学生時代から学んでお

り、知識も経験も豊富です。

何でも任せてください！

私の強み

- ◇ トレーナー歴10年
- ◇ 陸上競技歴14年（110mH）
- ◇ ダンス歴10年（指導資格保有）
- ◇ ダンス指導経験有

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

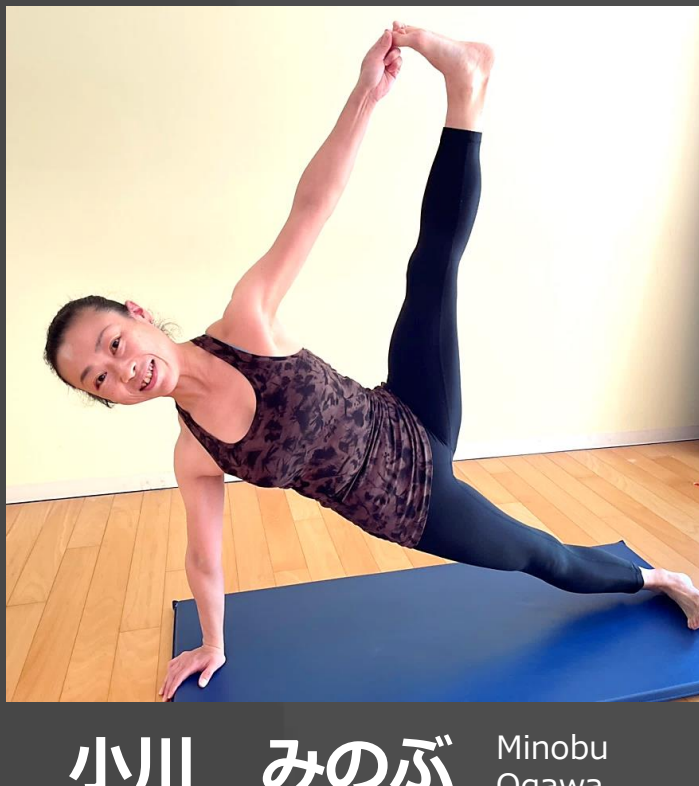
店長メッセージ



楽しく結果を出したい！

トレーニングって楽しい、ダン
スって楽しい！そんな気持ちにな
って効果もやる気も最大限

引き出してくれます！



小川 みのぶ

Minobu
Ogawa

ヨガ参加時に「体のここが動きにくい
このポーズが苦手」等のお悩みがあ
る方、体の特徴に合わせてポーズを
選び、快適に動けるようにサポート致
します。

私の強み

- ◇ ヨガパーソナル歴10年
- ◇ ピラティス マット&リフォーマー
- ◇ クラシックバレエ歴10年

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ヨガ、ピラティスのパーソナ
ル実績十分の先生です。安心
安全にスキルを高めること
ができ、これからのヨガが楽
しくなること間違いなし！

