



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



富士宮店  
開催コース & トレーナー紹介



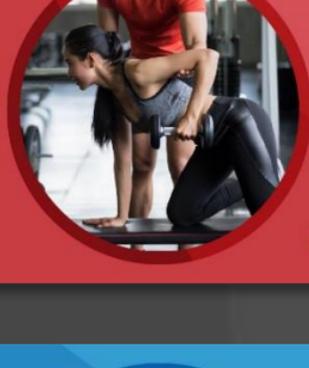
## パーソナル ストレッチ

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 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



河北 慎平

Shinpei Kawakita

ホリデイ全店で実績1位の経験有  
自分もトレーニングでモテBODY  
を作ってます！！

男女問わずトレーニングに関する  
お悩みなら私、店長河北まで！！

#### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ ダンス指導実績100名以上
- ◇ パーソナルトレーニング資格有
- ◇ 全店1位の実績経験有

#### 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



**綿野 義人**

Yoshito  
Watano

運動・栄養面で全力サポートいたします。初めてやわからないを解消しながら目標達成に向かって“ともに”頑張っていきましょう！

### 私の強み

- ◇バスケットボール・格闘技経験歴
- ◇栄養士に近い知識
- ◇体重-20kg減の経験有

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング

### 店長メッセージ

綿野自身かなりの減量に成功しており食の知識も豊富ですとにかく痩せたい！食事も管理してほしいというかたはぜひ綿野にご相談下さい！





## 鍋田 由美

Yumi  
Nabeta

運動の楽しさ、トレーニングの素晴らしさをお伝えできるように頑張ります！！

ストレッチポールに関しては私にお任せください

### 私の強み

- ◇ ストレッチポールの資格
  - ・ベーシックセブン
  - ・ベーシックセブンプラス
  - ・ペルコン
  - ・ソラコン 計4つ保有

### 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

### 店長メッセージ

全員に寄り添った案内が得意です。

トレーニングはもちろん、ストレッチポールのことなら何でも彼女を頼ってください





**渡邊 沙耶香** Sayaka Watanabe

トレーニングのみならず  
ストレッチやスイミングも担当  
しています！！  
いろんな運動で自分のなりたいを  
一緒に作りましょう！！

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ トレーニング検定 3級
- ◇ ホームヘルパー 1級

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナルストレッチ

### 店長メッセージ



幅広いジャンルであなただの  
なりたいをサポートしてくれ  
ます。  
水泳も得意なので泳ぎがうま  
くなりたいた方は、ぜひ彼女ま  
で相談して下さい



中山 愛

Ai  
Nakayama

施術歴15年の経験を活かし  
日々の疲れの癒しや、骨盤調整、  
身体のメンテナンスをさせていただきます！！

### 私の強み

- ◇全米ヨガアライアンス RYT200
- ◇ITM タイ古式マッサージLv1.2

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

### 店長メッセージ

ヨガでも人気がありますが  
施術の経験もばっちりです！  
疲れているな〜とお困りの方  
ぜひ、彼女にお任せください





**森 たかね**

Takane  
Mori

普段はヨガメインですが、  
パーソナルトレーニング、ボディ  
ケア施術経験も豊富です。  
皆様の“なりたい”を叶えられるよ  
うにサポートします

### 私の強み

- ◇ 栄養コンシェルジュ
- ◇ JTTM タイ古式マッサージ
- ◇ JAFPA ボディメイク
- ◇ ファスティング

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング

### 店長メッセージ

非常に知識が豊富で、皆様の  
“なりたい”を実現させててく  
れること間違いなしです  
気軽に相談してみてください！





**山岸 綾乃**

Ayano  
Yamagishi

お話をしながら、一人ひとりにあつた無理のないメニューを組む事が得意です。

ダンスやストレッチもお任せください！！

### 私の強み

◇トレーナー歴 7年

◇パーソナル担当 累計100名以上

◇ZUMBA®資格 多数保有

### 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

☆ パーソナルダンス

### 店長メッセージ

普段からいろんな勉強をしている姿を良く見ます！！

そんな彼女なら1人1人に寄り添った内容でサポートしてくれること間違いなしです！





**黒澤 優希**

Yu-ki  
Kurosawa

身体が変わると人生が変わります  
そのお手伝いをさせていただきます  
初めての方でもぜひ、安心して  
お申し込みください♪

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ トレーニング検定2級
- ◇ ホリデイ内100名以上担当

### 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

### 店長メッセージ

ホリデイの元店長で実績も○  
多くの人々の身体を変えてきて  
います！！

安心してお申し込みください



予約サイトはこちら

