



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



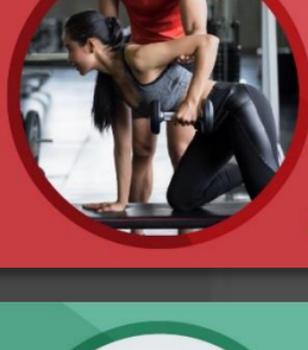
大和高田店

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 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 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 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



山下 慎太郎

Shintaro Yamashita

いつまでも皆様と運動が楽しめるように自身でトレーニング、食事管理をしております。長年の経験から皆様に合った方法で、目標達成に向けて全力でサポートをします。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 17年
- ◇ トレーニング歴 17年
- ◇ AFFAプライマリー取得
- ◇ PFAヨガ取得

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



木村 三徳

Tadayoshi
Kimura

体を動かすことが好きで運動を続けています。

パーソナルトレーナーの資格を活かし、お客様に合ったトレーニングをご案内します。

私の強み

- ◇ NESTA PFT (パーソナルフィットネストレーナー資格)
- ◇ ウェイトリフティング
競技歴 12年
- ◇ スクワット自己記録 200kg

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

ウェイトリフティングで培ったトレーニングの豊富な知識や経験を活かして、あなたを理想のボディへと導いてくれます！



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

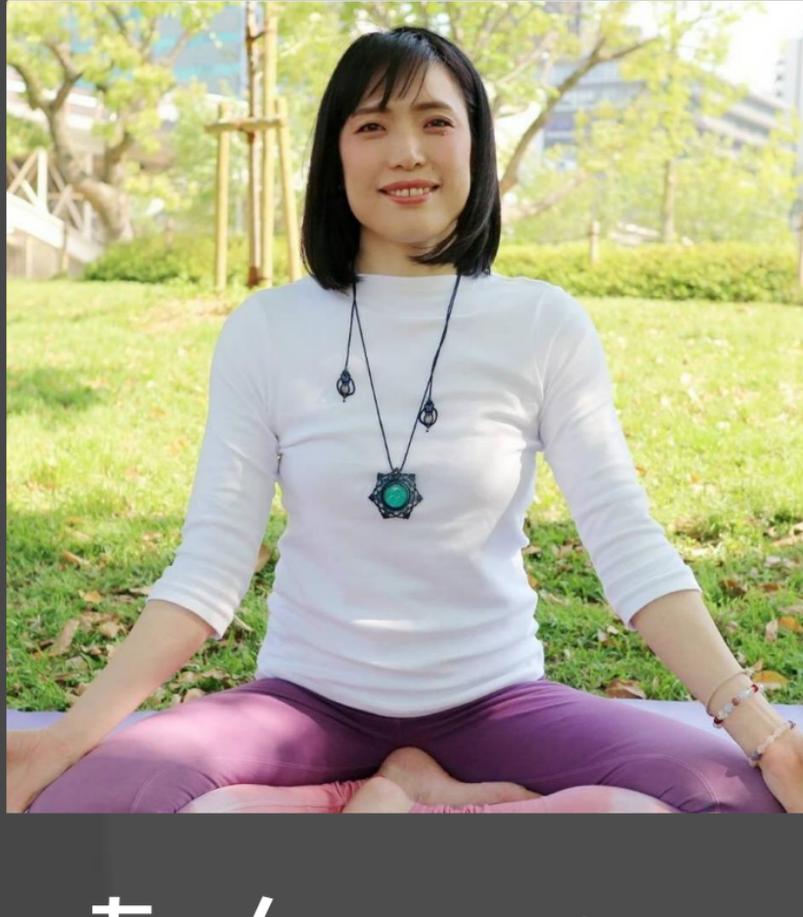
担当可能コース

- ☆ 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！





あ ん

An

体の動きをわかりやすく説明し、負担をかけずに動かせるようにサポートいたします。

気持ちよくカラダをメンテナンスしていきましょう。

私の強み

- ◇ ヨガインストラクター歴14年
- ◇ パーソナルヨガの実績多数

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ヨガを通して心とカラダをリラックスしてください。今までの日常がより豊かなものにかわるはずです。



大田 裕美

Yumi Oota

常に腰周りを動かすため、魅力的なボディラインを手にいれます。

ゆっくり長く有酸素運動をして、女性らしい健康美を目指しましょう。

私の強み

- ◇ フラダンス歴 14年
- ◇ フラダンス講師歴 7年
- ◇ フラダンス発祥の地カウアイ島にてフラダンスを学ぶ

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



ハワイアンミュージックに癒されながらゆったりと体を動かし体幹を引き締めることができます！初めての方でも安心して参加できます。



吉國 直子 Naoko Yoshikuni

高校バスケットボールの外部コーチを経験し、自身も現役で活動中。自身のカラダづくりはピラティスです。

私と一緒にマイナス10歳のアンチエイジングを目指しましょう。

私の強み

- ◇ BESJ公認ピラティストトレーナー
- ◇ ピラティス指導歴 6年
- ◇ ヒップホップダンス
指導歴 14年

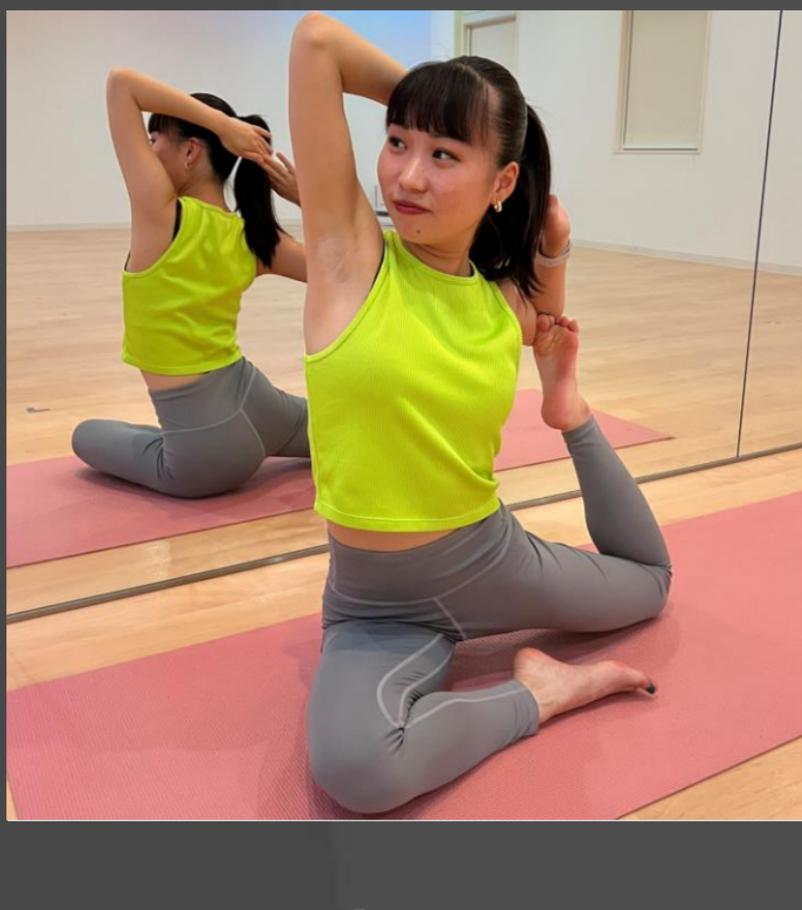
担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



ダンスとピラティスで活躍中のです。ホリデイの通常レッスンでは楽しめない内容で自分磨きをしてみませんか？いつからでもチャレンジはできますよ！



エミリー Emiry

自分磨きは、自己投資！
お客様のお悩みに寄り添ったヨガレッスンを提供します。柔軟性や筋力を高めて、理想のボディを目指しませんか??

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンス (RYT200)
- ◇ ヨガインストラクター2級
- ◇ オンライン
ヨガインストラクター2級

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



個々の悩みをしっかりと聞いて、それぞれに合ったヨガを提供します！皆様の理想をかなえるためにしっかりとサポートしてきます。

予約サイトはこちら

