ホリデイスポーツクラブのパーソナルトレーニング

あなたの「なりたい」を叶える。

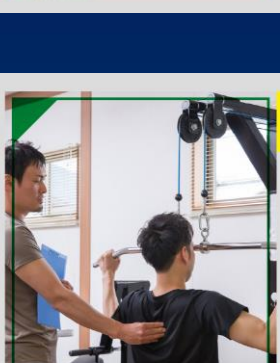
PERSONAL TRAINING

一宮店
開催コース & トレーナー紹介

痩せる専門コース

痩せて、くびれ復活！姿勢改善！お腹凹む！数値改善！など、運動と食生活のサポートであなたの「痩せたい」を叶えます！

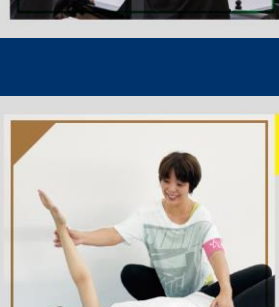
・4,8,12回のコース別
・食生活サポート



筋トレ特化コース

美しいボディライン・たくましい胸板 / 背中、骨密度UP、血圧の安定など、目的に応じた内容の筋トレメニュー&サポート！

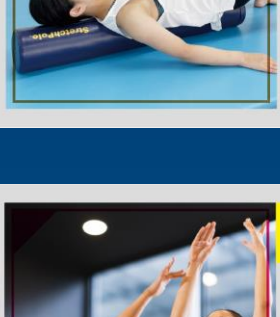
・マシンメニュー
・フリーウエイトサポート
・自体重メニュー　など



ボディケアコース

硬くなっている体をほぐし、体を軽くすることを目的とした様々なコースを用意しています。肩や腰をすっきりさせたい方におすすめです。

・肩すっきりトレーニング
・腰すっきりトレーニング



ダンス専門コース

ダンスの基本的なレクチャーから、ダンススキルを上げ、さらに楽しむことができるようになるパーソナルコースです。

・ダンス基礎・ＨＩＰＨＯＰ
・フリースタイル・ラテン
・ガールズHIPHOP　など

トレーナー紹介

堀場　公二　Koji Horiba

ダイエット・筋トレのサポートからダンス指導まで私にお任せください！店舗一の経験と実績でお客様の様々なご要望にお応えします。お客様の『なりたい』を叶えるサポートをお約束します！

私の強み

◇ トレーナー歴　16年
◇ ダンス歴　22年
◇ NSCAトレーニング検定2級

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**
☆ **筋トレ特化コース**
☆ **ボディケアコース**
☆ **ダンス専門コース**

店長メッセージ

健康や身体づくりを目指す方から運動やダンス上達をしたい方まで、思いは人それぞれです。ぜひ一度、私堀場にご相談ください！

中島　梓

Azusa
Nakashima

お客様と「ここが変わったよ！」とお話しできることが楽しく、喜びにもなります。皆様の目指すボディに近づけるきっかけになるトレーニングのサポートをお約束します！

私の強み

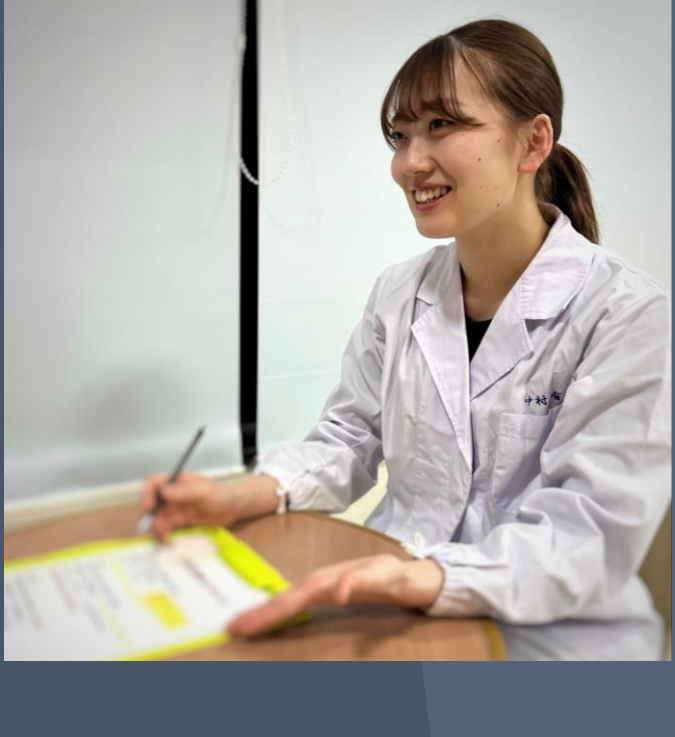
◇ トレーナー歴　4年
◇ NSCAジャパン
　　トレーニング検定3級
◇ JDAC認定ダンス指導員2級

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース
☆ 筋トレ特化コース
☆ ボディケアコース

店長メッセージ

自身のトレーニング経験を活かし身体づくりのサポートをします。女性らしいスタイルを目指したい方、ぜひ中島にご相談ください！



中村　有希

Yuki
Nakamura

楽しく、なりたい自分を目指す！
をモットーに、運動はもちろん、
食事からも皆様の健康づくりを
全力サポート致します！
是非一度ご相談下さい！

私の強み

◇ 管理栄養士
◇ フードスペシャリスト
◇ ダンス歴13年

担当可能コース

☆ 痩せる専門コース
☆ 筋トレ特化コース
☆ ダンス専門コース

店長メッセージ

身体の内側から健康づくりをサポートします！運動から食事まで、ぜひ中村にご相談ください！

本多　裕子　Yuko Honda

お1人お1人のご要望によりそい、終わった後に、やってよかった！またやりたい！と思っていただける内容を提供します。私本多が全力でサポートさせて頂きます！

私の強み

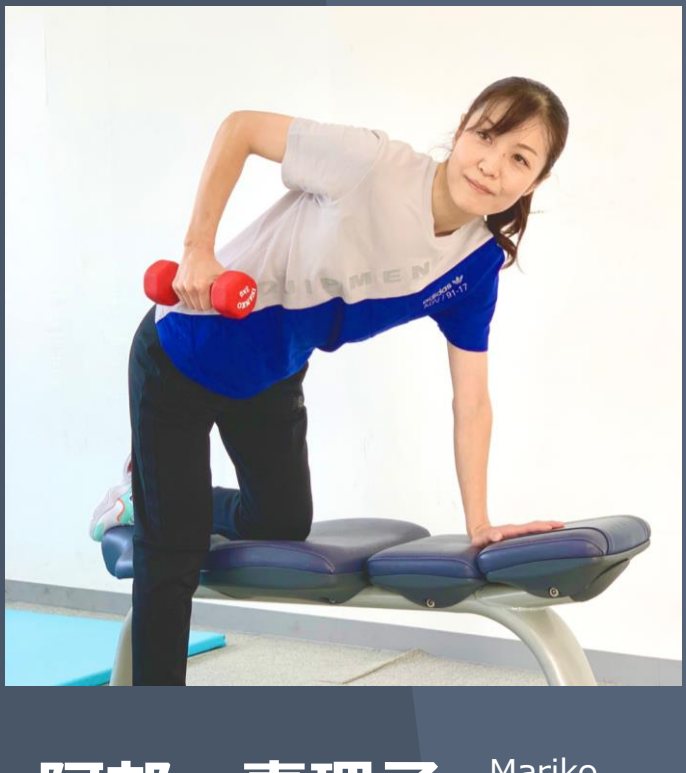
◇　トレーナー歴　8年
◇　リンパマッサージ施術歴5年

担当可能コース

☆　**痩せる専門コース**
☆　**ボディケアコース**

店長メッセージ

身体づくりや身体のケア、美容などにも精通しています。女性の悩み、一度本多に相談してみてはいかがでしょうか？



阿部　真理子　Mariko Abe

「変わりたい」「ステップアップしたい」そう思った今が変われるチャンスです！そのチャンスを全力でサポートさせて頂きます。新たな自分に向かって一緒に頑張りましょう！

私の強み

◇　トレーナー歴　6年
◇　トレーニング歴　5年

担当可能コース

☆　**痩せる専門コース**
☆　**ボディケアコース**

店長メッセージ

身体の悩み、トレーニングの悩み、様々な悩みに親身になってサポートいたします。ぜひ一度、阿部にご相談ください！

原　幸子

Yukiko
Hara

現在、自身も3度目の産後ダイエットに挑戦中です。怪我の予防をしたい方、スポーツパフォーマンスを向上したい方、あなたの身体を変えるお手伝いを致します！

私の強み

◇ トレーニング歴　12年

◇ バスケットボールコーチ歴4年
　プレイヤー歴30年

◇ フェイシャルエステ及び
　ハンドマッサージセラピスト歴5年

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**

☆ **ボディケアコース**

☆ **整体専門コース**

店長メッセージ

自身のスポーツトレーニング経験、産後減量成功経験をいかし、お客様の気持ち・悩みに寄り添ったサポートを致します。

予約サイトはこちら