



金沢店

## 開催コース & トレーナー紹介

### 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！

- ・筋力向上  
～マシントレーニング～

### 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

### 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。

- ・ゆる～くペアストレッチ
- ・カラダ快適！筋膜リリース
- ・リンパマッサージ

### 水泳専門コース

泳げない方の初級クロールコースや、距離を伸ばしたり速く泳げるようになりたいなどのご要望にお応えする泳力向上コースです。

- ・上達クロール
- ・平泳ぎ習得
- ・背泳ぎ習得

### 身体機能向上コース

年齢による筋力低下を防ぐ運動から、スポーツの目標達成に向けたトレーニングメニューまで、幅広い提案・サポートをします！

- ・普段の生活が変わる  
～ファンクショナルトレーニング～

## トレーナー紹介



三上 雄健

Yuken Mikami

身体を動かすことが好きで暇があれば運動しています。体を動かす楽しさを自分だけではなく、人と共有するとい

いですよね！

ぜひ私と一緒に体を動かす楽しさを共有してみませんか？

### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ スポーツクラブ  
パーソナル売上 近畿エリア1位
- ◇ トレーニング資格 多数取得

### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース
- ☆ 水泳専門コース
- ☆ ボディケアコース

### 店長メッセージ

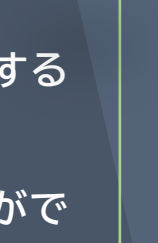
運動大好き三上くんですが、

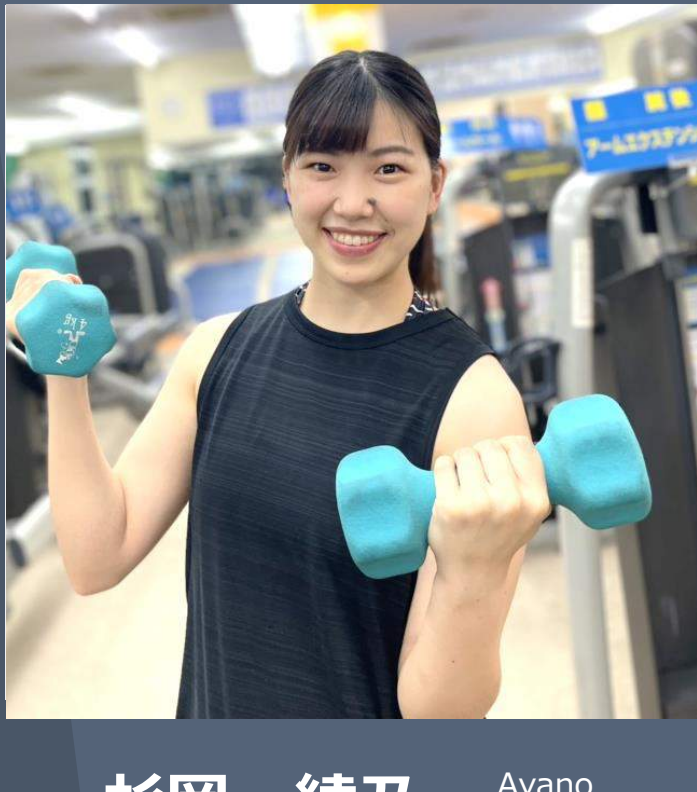
もちろんトレーニングに関する

知識も店舗でNo.1！

皆様に寄り添ったサポートがで

きること間違いなし！！





**杉岡 綾乃** Ayano Sugioka

ホリデイで養ったトレーニング知識と学生時代に取得した管理栄養士の資格を活かして、運動と食事の両面から皆様をサポートします！一緒に理想のカラダを目指しましょう！！

#### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ トレーニング歴 3年
- ◇ 管理栄養士

#### 担当可能コース

☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ

トレーニングサポートだけでなく、食事管理も徹底的に行ってくれます。短期間でも長期間でもお客様の要望に寄り添ったサポートに期待！



**中嶋 くるみ** Kurumi Nakashima

痩せたいけど一人では頑張れない…。そんな悩みを解決！私と一緒に目標に向かって頑張ってみませんか？不安なこと、どうすればいいかわからないこと、一緒に解決しましょう！

#### 私の強み

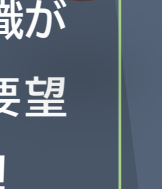
- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ トレーニング歴 12年
- ◇ トレーナー歴 2年

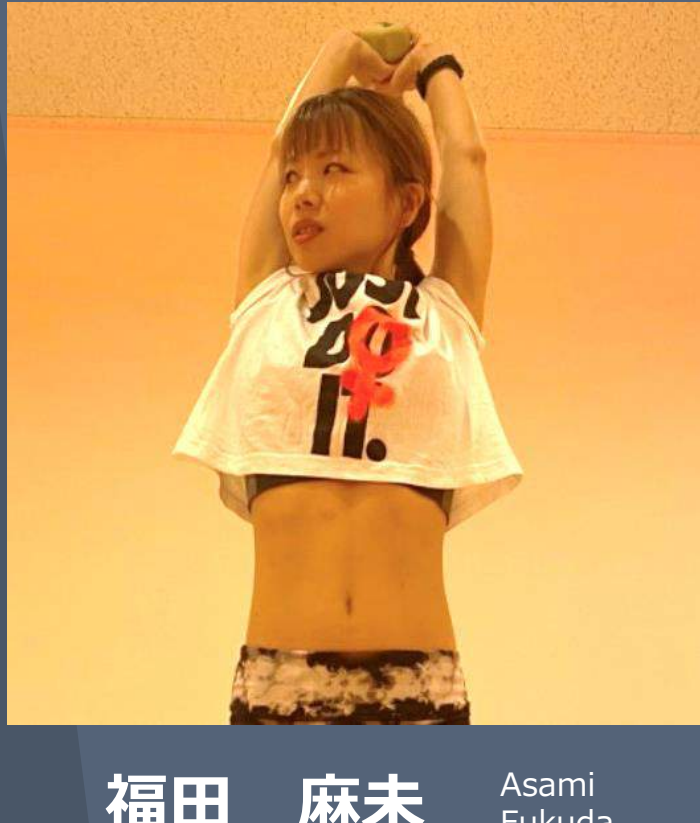
#### 担当可能コース

☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ

トレーニングにおいて知識が豊富！痩せたいという要望を叶えることができます！彼女のアドバイスで、健康になれること間違いなし！





**福田 麻未** Asami Fukuda

身体を動かすことが好きでいろいろなトレーニングを行ってきました。女性の悩みに寄り添ってトレーニングを全力でサポートしていきます。

より痩せやすいカラダへ！

#### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ 体操歴 7年
- ◇ ヨガ・ダンス教室を実施

#### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ



女性だからこそその悩みに寄り添うところは店舗でもNo.1。トレーニングにおいても知識が豊富！ぜひお気軽にご相談ください！



**与口 真優** Mayu Yoguchi

自身のトレーニング経験を活かして充実した時間が作れるように頑張ります！目標達成までの道のりも楽しみながら一緒に引き締まったカラダを目指しましょう！

#### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ エアロビク歴 12年  
(全国大会出場経験あり)
- ◇ エアロビク系資格多数

#### 担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

#### 店長メッセージ



スタイル抜群の与口さんと一緒にトレーニングをすると、より一層引き締まったカラダを手に入れること間違いなし！



**吉田 美紀**

Miki  
Yoshida

皆さんは自分の身体のことをどこまで知っていますか？

身体のことを知ることで日々の生活が変わってきます。一緒に自分の身体を見つめ、気づきを感じましょう！

#### 私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ エアロビクス歴 23年
- ◇ パーソナルトレーニング  
月100本以上担当

#### 担当可能コース

- ☆ 身体機能向上コース

#### 店長メッセージ

パーソナルトレーニング経験が豊富でカラダの機能改善を得意とします。

ぜひ、ご自身の身体のことを知ってみませんか？



予約サイトはこちら

