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

草津店
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

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！

・マラソンスキルアップ

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

トレーナー紹介

榊原　康平　Kohei Sakakibara

趣味はトライアスロンです！
週2～3回ランニングしています。
一ヶ月100km目標で頑張っています。

榊原が親身にあなたの目標をサポートさせて頂きます。

私の強み

◇ トレーナー歴　12年
◇ トレーニング歴　8年
◇ トライアスロン歴　10年

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**
☆ **ボディケアコース**
☆ **身体機能向上コース**

店長メッセージ

店長の榊原です。
誰にでも「理想のカラダ」はあります。一人で悩まないで下さい。榊原と一緒に頑張ってみませんか？

政池　悠太

Yuta
Masaike

トレーニングは自分を裏切りません。週3回トレーニングをしており食事にも気を遣っています。「なりたい身体」を私に応援させてください！一緒に頑張りましょう！

私の強み

◇ トレーナー歴　3年
◇ トレーニング歴　10年
◇ 理学療法士　取得（2014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

理学療法士を取得している為、カラダに関しての知識量は店舗NO.1です！効率的にカラダを変えたい！そんな方は政池がオススメです。

馬渕　萌

Moe
Mabuchi

過去にパーソナルトレーニング担当経験があり、体脂肪量を平均-3kgに成功しています！この経験を活かし、あなたに寄り添ったサポートをします！

私の強み

◇ トレーナー歴　3年
◇ トレーニング歴　10年
◇ 剣道　3段

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

これまでパーソナルトレーニングの担当経験があり、成功事例があります。また女性担当者として親身にサポートができるのが馬渕です！

田口　寛之

Hiroyuki Taguchi

私自身ダイエット経験者です。
ダイエットしたい方の気持ちに寄り添ったサポートを全力でさせて頂きます！目標達成に向け一緒に頑張りましょう！

私の強み

◇ トレーナー歴　5年
◇ トレーニング歴　13年
◇ エアロビクス歴　10年

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**

店長メッセージ

本人が30kg減量に成功しています！経験こそ最大の武器です。ダイエット中の心理がわかるのが田口です。サポート力店舗NO.1！

南部　陽

You Nanbu

大学から筋トレに目覚めて「なりたい自分」に近づく楽しさを知りました。今度は皆様にこの楽しさ、達成感を味わって頂きたいです！私と楽しく頑張りましょう！

私の強み

◇ トレーナー歴　1年
◇ トレーニング歴　2年

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**

店長メッセージ

自身のトレーニングで南部のカラダが変わっていくのを私は見てきました。トレーニング知識店舗NO.1！優しい人柄なのもオススメです♪

伊藤　滉

Kou
Itou

大学で3年間トレーニングに関して深く学んでいます。適切なトレーニング方法や食事コントロール、より専門的な知識を分かりやすく提供させて頂きます！

私の強み

◇ トレーナー歴　2年
◇ トレーニング歴　2年
◇ スポーツ健康科学科　専攻

担当可能コース

☆　**痩せる専門コース**

店長メッセージ

大学でスポーツ学部専攻しています。トレーニング知識量ガンガン向上中！今までトレーニングサポートの経験も豊富でオススメです！

予約サイトはこちら