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

名古屋鳴海店
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！

・フリーウエイトサポート
・自体重メニュー　など

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

ヨガ専門コース

ゆったりとしたペースで体をほぐすコースから、本格的な呼吸法や難度の高いアーサナにチャレンジするコースまで。ヨガを堪能できます。

・ヨガスキルアップ
・ヨガde姿勢改善

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
・ラテン　など

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！

・つまずき防止
・ピラティス　・マラソン

トレーナー紹介

佐藤　東　Azuma Sato

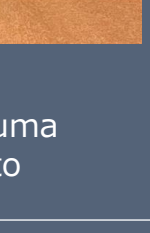
ボディビル競技に出場経験もあり85kgから68kgに減量した経験もあります！私が持つ全てのトレーニングや減量のノウハウをお伝えいたします！

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ ウエイトトレーニング　４年
◇ 体操競技歴　７年
◇ 格闘技　17年

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**
☆ **筋トレ特化コース**



店長メッセージ

理想的な身体を手にいれるため、みなさまのトレーニングをサポートいたします！自分と一緒に頑張りましょう！

小林　大士

Hiroshi
Kobayashi

トレーニングの楽しさを知り
自身の体も変えられました！
その経験から、皆様に合った
サポートをご案内します！

私の強み

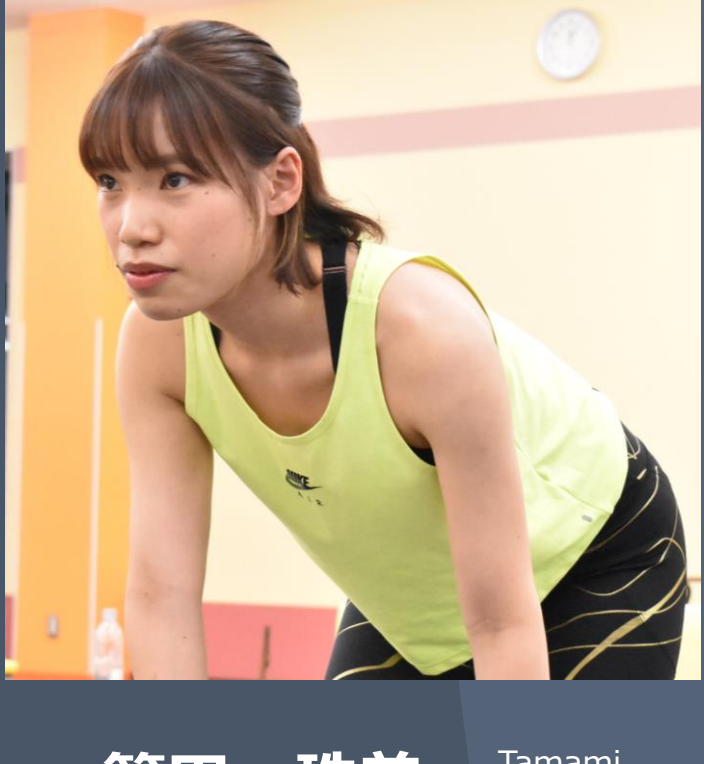
◇ Ｒｉｓｏｂｏスコア 80
◇ 剣道県大会　団体戦3位
　　個人3位

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**
☆ **筋トレ特化コース**

店長メッセージ

老若男女、年代問わず普段の
接客はとても優しい！
トレーニングの楽しさを知っ
た彼が皆様の健康をサポート
します！



篠田　珠美

Tamami
Shinoda

とにかく運動、フィットネスが大好き！プログラムはもちろんですが、マシントレーニングも効果が出てくるとより楽しくなります！一緒にトレーニングしましょう！！

私の強み

◇ トレーナー歴　11年
◇ トレーニング歴　11年
◇ スポーツ専門学校
　　パーソナルトレーナー科卒業

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**
☆ **筋トレ特化コース**

店長メッセージ

鳴海店で大人気のインストラクターです。年齢、性別問わず楽しくトレーニングサポートができること間違いない！
ぜひご相談ください！

オシオ グレシャニー　Greciannie Ocio

「基礎から学ぶべし！」
ダンスは基礎が大切！音楽に自然とカッコよくノレるように全力でサポートします！一緒に音楽を感じましょう！！

私の強み

◇ ダンス歴　20年
◇ ダンスインストラクター歴　10年
◇ FUNKヒップホップダンス技能
指導士・応用技能士認定

担当可能コース

☆ **ダンス専門コース**

店長メッセージ

ダンスのことならオシオさん！楽しく踊る！本格的に踊る！ダンス好きな方はぜひ一度、ご相談ください！

榊原　朋子　Tomoko Sakakibara

長年のトレーニング指導を活かし、その人にあった理想のBodyを叶えるよう、お客様の立場になって、楽しくトレーニングができるようにサポートします。

私の強み

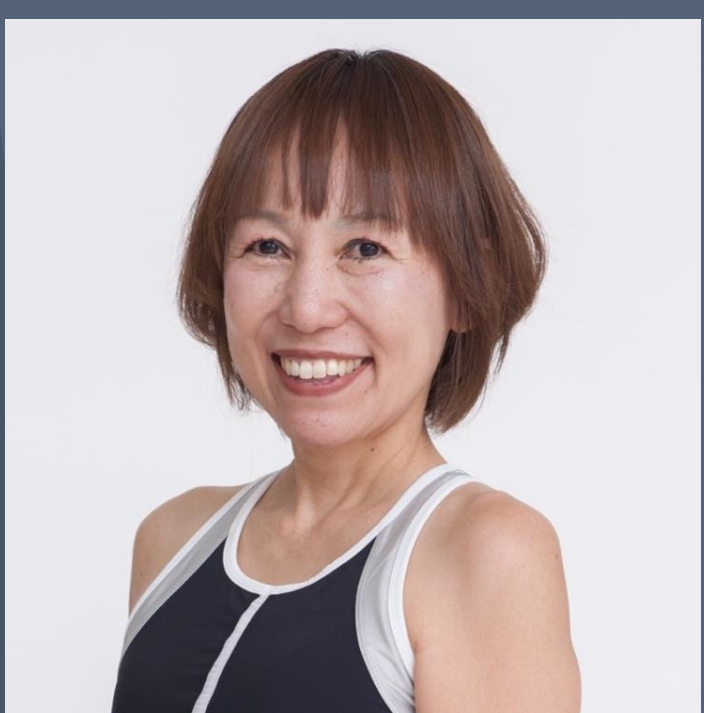
◇ トレーナー歴　25年
◇ トレーニング歴　32年
◇ アディダスファンクショナルトレーナー
◇ ダイエットカウンセラー
◇ JAFA ADD ADE

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**
☆ **筋トレ特化コース**

店長メッセージ

トレーニングの知識、経験は誰よりも持っており、さらには楽しくトレーニングができること間違いなし！！



今村　思都

Shizu Imamura

年齢・性別に問わず今からの人生を好きな事に、楽しめる快適な身体と、心をつくることをサポートします！一緒に「楽しむ」ことを目指しましょう！

私の強み

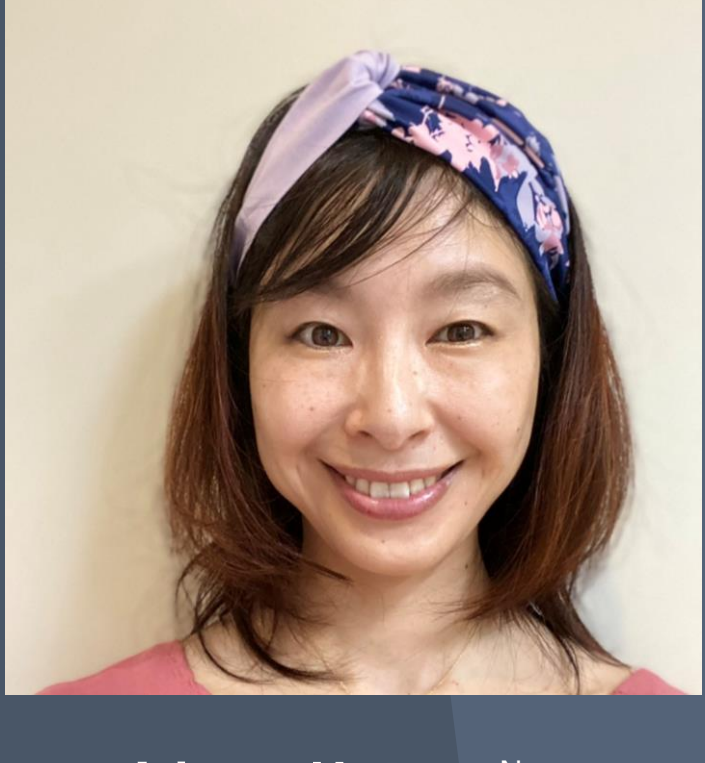
- ◇ ピラティスインストラクター
- ◇ ピラティスアドバスインストラクター
- ◇ マットピラティスインストラクター

担当可能コース

☆ **身体機能向上コース**

店長メッセージ

ホリデイでは開催していないピラティスの指導経験が豊富です！一人一人にあったピラティスを提供してくれます！



片桐　菜央

Nao Katagiri

ヨガで心身柔らかく、癒して整えて、軽やかに！ヨガで基礎代謝アップ、ダイエット効果まであります！心地よく楽しみながらヨガを一緒にしましょう！

私の強み

- ◇ ヨガ指導歴　9年
- ◇ ヨガインストラクター
- ◇ マタニティヨガインストラクター
- ◇ 産後ヨガインストラクター
- ◇ 陰ヨガ総合インストラクター

担当可能コース

☆ **ヨガ専門コース**

店長メッセージ

ヨガをわかりやすく、そして丁寧に教えてもらえます！ヨガをもっと好きになれること間違いなし！！

小椋　かおり Kaori Ogura

運動の基本は、正しいフォーム、正しい姿勢にあります！なりたい身体を目指すためのサポートをさせて頂きます！一緒に理想を手に入れましょう！

私の強み

- ◇ 文部大臣公認フィットネストレーナー
- ◇ マスターコンディショニングトレーナー
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ ピラティスインストラクター

担当可能コース

- ☆ **筋トレ特化コース**

店長メッセージ

トレーニングから健康に至るまでのトレーナー経験が豊富です。理想のカラダを手に入れるサポートならお任せください！！

予約サイトはこちら