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

豊川店
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！

・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
・ポールdeなどボディケア

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

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。

・はじめてクロール
・すいすいクロール
・はじめて平泳ぎ　など

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

トレーナー紹介

中川　貴尋　Takahiro Nakagawa

トレーニングは鍛える事も大切ですが、整えたり休息する事も重要です。
私と一緒に過去最高の自分を目指しませんか？　私が様々な角度からサポート致します！

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ トレーナー歴　10年
◇ トレーニング歴　14年
◇ 健康運動指導士
◇ 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**
☆ **ボディケアコース**
☆ **筋トレ特化コース**
☆ **ダンス専門コース**
☆ **水泳専門コース**

二宮　聖

Satoru
Ninomiya

身体が変わる楽しさや、嬉しさを味わった事がありますか？そんな体験ができる様に僕がサポートします！どんな壁も一緒に乗り越え新しい自分を手に入れましょう！

私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ トレーナー歴　4年
- ◇ 野球競技歴　16年
- ◇ 体脂肪5.8%
- ◇ 最高ＲＩＳＯＢＯスコア　89

担当可能コース

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

店長メッセージ

野球競技で培ってきた
豊富なトレーニング知識で
皆様をしっかりとサポートしてくれるはず！爽やかNO.1の彼にぜひご相談ください！

山本　良夢

Ramu
Yamamoto

1つでも出来るようになる事は楽しい運動に繋がります！正しいフォームは自分の身体を知る事に繋がります！目的に合ったトレーニングで一緒に美しい身体を作りましょう！

私の強み

- ◇ ホリデイ認定トレーナー
- ◇ ダイエット検定1級
- ◇ トレーニング検定3級
- ◇ 過去最高体脂肪率13%

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

山本自身がダイエットに成功している経験から、知識も申し分ないです！
ぜひ山本にご相談ください！

上村　紘平

Kouhei
Uemura

自身の体にコンプレックスがある方や効率よくダイエットを進めたい方の背中を後押しできるように全力でサポートします！トレーニングの楽しさもお伝えしていきます！

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ トレーナー歴１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

上村自身もトレーニングに日々
励んでおります。
ソフトテニスの競技経験を
活かしたアドバイスもできます！

榊原　史也

Fumiya
Sakakibara

肩こりや、猫背、反り腰、食事栄養面のお悩みもご相談いただけます！
僕と一緒にトレーニングを頑張っていきましょう！笑顔と元気で皆様を引っ張っていきます！

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ トレーナー歴１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

お客様に寄り添った案内が
榊原のウリです！
優しくサポートしてほしい方や
姿勢改善にお困りの方は榊原
にお尋ねください！

片桐　滉晴

Kousei
Katagiri

キックボクシングのアマチュア選手として全国大会で3位にまでなった経験や減量についての辛さも理解しているので、皆様に寄り添ったご案内を心がけ効果的なトレーニングを提案します！

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ トレーニング指導者（JATI-ATI）
◇ RSアドバンストレーナー
◇ 公認モチベーショントレーナー

担当可能コース

☆ **痩せる専門コース**
☆ **筋トレ特化**

店長メッセージ

試合の度に減量する辛さを
知っている事はお客様に
寄り添ったサポートする上で
重要なポイントです！
彼となら辛い減量も乗り越えられます！

奥野　玲子

Reiko
Okuno

1人1人に合ったヨガを効果的に伝え、健康的になり、ライフスタイルが楽しくなるように会員様に寄り添ったトレーニングをご案内致します。

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ ティーチャーズトレーニング終了
◇ AFFA　YOGA
◇ ヨギー・インティチュード認定

担当可能コース

☆ **ヨガ専門コース**

店長メッセージ

ヨガのスペシャリストです！
過去にヨガのプログラムに
おいて社長賞を獲得した実力は
一級品です！
マンツーマンヨガでボディメイク
していきましょう！

仲田　ちさと　Chisato Nakata

十人十色、みなさんそれぞれ違う考えや目標があります。どんな目標でも大丈夫です！その方に合ったアドバイスを提案させていただきます。一緒に楽しみながら目標達成しましょう！

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ 元NBA専属チアリーダー
◇ ベーシックセブン
◇ AFFA　YOGA
◇ 水泳歴7年

担当可能コース

☆ **筋トレ特化コース**
☆ **ボディケアコース**
☆ **ダンス専門コース**
☆ **水泳専門コース**

店長メッセージ

トレーニングから身体のケア、
水泳やダンスまで幅広い
ジャンルであなたをサポート！
1人1人のお悩みに親身になって
お応えします！！！

梅田　恭詞　Kyouji Umeda

自らもボディケアを通して、姿勢改善、体調維持を達成しました。
自身の経験を活かして、皆様に健康になっていただく為にサポート致します。

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇機能改善体操B級指導員
◇コンディショニングクラス歴　15年

担当可能コース

☆ **筋トレ特化コース**
☆ **ボディケアコース**
☆ **身体機能向上コース**

店長メッセージ

会員様からの抜群の信頼感と
豊富な知識量であなたをしっかり
サポートします！
カラダにお悩みを抱えている
あなたにピッタリなトレーナー！

安達　美咲

Misaki
Adachi

私自身、ヨガと出会い人生が
変わりました！
ヨガを通して自分自身の身体や心を
健康に、そして美しく、そんなサポート
が出来ればと思います。

私の強み

◇ ホリデイ認定トレーナー
◇ RYT200
◇ バレトン
◇ 骨盤調整ヨガ

担当可能コース

☆ **ヨガ専門コース**

店長メッセージ

ヨガを通じて心と身体を健康に。
ヨガを深める事で、肉体的にも
精神的もよい効果が期待できる
事はご存じでしょうか？
親身になってあなたをサポート！

予約サイトはこちら