



河村 玲子

かわむら れいこ

メンタル&フィジカルサポートスーパーバイザー

パーソナル管理栄養士トレーナー

ティップネス アスリート支援事業 管理栄養士

SAWAKI GYM 栄養アドバイザー

主な経歴

2008年	3月	同志社女子大学 生活科学部食物栄養科学科 管理栄養士専攻 卒業
	4月	株式会社ティップネス 入社
	5月	管理栄養士国家試験 合格
2011年	7月	株式会社ティップネス 退職、独立
	9月	カナダへ渡り管理栄養士トレーナー(Dietitian×Trainer)として活動
2008年	3月	カナダより帰国
		日本にて管理栄養士としてのコンサルタント業務開始
	11月	全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会トレーナー資格を取得
2013年	1月	フィットネスクラブにてトレーナー活動開始
	11月	株式会社SAWAKI GYM 栄養アドバイザー就任
2016年	10月	株式会社ティップネス アスリート支援事業 栄養アドバイザー就任
2017年		ハンディ メンタル&フィジカルサポートスーパーバイザー就任

- ・株式会社ティップネス時代は、トレーナー、人材研修、物販業務をメインに担当。
- ・物販業務では支店のスポーツティックの売り上げを飛躍的に伸ばすことに貢献。
- ・退職後は管理栄養士とトレーナーの知識を掛け合わせ、フリーランスで活動。
- ・カナダでは現地駐在員などを対象にダイエットサポートを行いながら、北米のダイエットビジネスを視察。
- ・帰国後は法政大学スポーツ健康学部助手として勤務しながら、トレーナーの資格を取得。
- ・2013年よりトレーナーとしての活動を本格的にスタートし、当初より継続しているクライアントも多い。
- ・質の高いセッションを提供するトレーナーとして、時期によっては予約が取れないほどの人気を誇る。
- ・減量はもとより、体の使い方、ポディーライン、姿勢の改善を得意とし、サーフィンやゴルフ等のパフォーマンス向上のトレーニングも行う。
- ・雑誌Tarzanやananの監修、株式会社ホクトのコラム&レシピ作成、フィットネスインストラクター向けの会誌、webコラムの執筆などDietitian Trainerとしてメディアでも活躍している。

主な商品プロモーション

2017年	株式会社ホクト	「きのご類」
2019年	国分フードクリエイティブ株式会社	「グリークプロテインヨーグルト」
2020年	アサヒグループ食品株式会社	「スリムアップスリムシェイプ」 他

書籍

2018年5月	タツミ出版	「やせ習慣が身につく ラクうま鶏ささみ料理」
2018年9月	新星出版社	「ちゃんとキレイなカラダをつくる!女子の筋トレ&筋肉ごはん」

保持資格、スキル

厚生労働省認定 管理栄養士国家資格
全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定 パーソナルフィットネストレーナー
NESTA ゴルフコンディショニングスペシャリスト
PAIピラティス マット初級~上級コース終了
チェンマイ式タイマッサージ&ストレッチセラピスト



株式会社ハンディ (担当: 五味敏明)

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-8-12 ラ・グリシーヌ3階
TEL: 03-6805-0467 / FAX: 03-6805-0468

<http://handyjapan.net>