

GOLD'S GYM.

公認パーソナルトレーナー
Personal trainer



野村 昌宏

Masahiro Nomura



**正しいトレーニングと食事管理で
身体は変えられます！**

一人ひとりに合ったプログラムを提供し、
皆様を目標達成へと導きます！

指導料金

45分 ¥5,500

60分 ¥6,600

90分 ¥9,500

★ダイエット

★ボディメイク

★筋力アップ

★食生活・栄養アドバイス

お問い合わせ

E-Mail: pt-m.nomura@iCloud.com

アメブロ: <http://ameblo.jp/jlb/> ⇒



～保有資格～

- ★全米ストレングス&コンディショニング協会認定 パーソナルトレーナー (NSCA-CPT)
- ★NSCAジャパン レベル1認定
- ★全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認パーソナルフィットネストレーナー (NESTA-PFT)
- ★全米スポーツ医学協会認定 Performance Enhancement Specialist (NASM-PES)
- ★健康体力づくり財団認定 健康運動実践指導者
- ★背骨コンディショニング協会認定 背骨コンディショニングインストラクター
- ★日本ホリスティック医学協会認定 生活習慣病予防指導士
- ★日本体育協会認定 スポーツプログラマー
- ★日本コアコンディショニング協会認定 ベーシックインストラクター

～競技歴～

水泳、トライアスロン、柔術、ボクシング、キックボクシング



トレーナーがマンツーマンで
じっくりご指導(グループでも可)

PRIVATE TRAINING

プライベートトレーニング

厳しいゴールドジムアカデミーを合格した優秀な
トレーナーがダイエットや体力向上、競技力向上など、
1日でも早くお1人でトレーニングができるよう、
有料でマンツーマンサポートさせて頂くシステムです。
最短で結果を出したい方にオススメです。

有料

①希望のトレーナーを
お選び下さい。

②フロントもしくは
本人に希望の旨
お伝え下さい。

③日程・時間を
決めます。

トレーニングへ

プライベートトレーナー紹介

複数名でご参加いただいても
1セッション1名分の金額で受けられます！



神谷

90分 8,250円(税込)
60分 5,500円(税込)
◆加圧トレーニング実施可能
30分 2,700円(税込)
スポーツ歴/野球、柔道
初心者やトレーニングに不安の
ある方が楽しくトレーニングで
きるようサポートさせていただきます。
一緒に頑張りましょう。



尾池

60分 5,500円(税込)
スポーツ歴/
野球、ボディビル競技1年目
ウェイトトレーニング指導、ボ
ディメイクやダイエット等いつ
でもお気軽にご相談ください。
熱意には全力投球で応えさせて
いただきます！



春口

60分 6,600円(税込)
スポーツ歴/フィジーク競技2年目
性別問わず、トレーニングを始
めたばかりの初心者の方から競
技者の方までお客様の様々な目
的に応じてサポートさせていただきます。
ぜひお気軽にご相談
ください。



佐々木

90分 8,250円(税込)
60分 5,500円(税込)
スポーツ歴/フィジーク競技2年目
初心者の方から競技者の方まで
幅広く対応させていただきます。
基本的なトレーニングを具体的
なアドバイスを交えて指導致し
ますので、お気軽にご相談くだ
さい。



大竹

60分 5,500円(税込)
スポーツ歴/
ピキニフィットネス競技1年目
お客様の目的に合わせた最適な
プランをご提案させて頂きます
のでまずはお気軽にご相談くだ
さいね。私と一緒に頑張りま
しょう！



GOLD'S GYM®