

スタッフ パーソナルトレーニング

# STAFF PERSONAL TRAINING

TERUNUMA TRAINER

## 【照沼 トレーナー】



【受賞歴等】

・国際大会

2019年パワーリフティング ジュニア部門

アジア大会 トータル3位 スクワット1位

世界大会 10位

・国内大会

全日本 クラシック ジュニア部門

優勝1回 準優勝2回

加圧サイクルトレーニング資格保持者

月 火 水 木 金 土 日

○ ○ × ○ ○ △ △

※時間は要相談

【料金】

60min : ¥6,600 (税込)

加圧<sup>30</sup><sub>min</sub> : ¥2,700 (税込)

『目標に向かって』

一緒に頑張りましょう！

現役でパワーリフティングという競技を行っており、培ってきた経験を基に、惜しみなく指導させていただきます。また筋力UP、ダイエットにも効果的な加圧トレーニングも実施しております。BIG3以外にも、身体を変えたい方の目標を達成する為に、最適なサポートをさせていただきます。

GOLD'S GYM®

スタッフ パーソナルトレーニング  
**STAFF PERSONAL TRAINING**

YUASA TRAINER

**【湯浅 トレーナー】**



change your body  
change your life

筋肥大  
ボディメイク

月 火 水 木 金 土 日

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※全日可能、時間は要相談

**『最高』『最善』  
な身体作りを**

**【料金】**

**60min : ¥4,400 (税込)**

トレーナー歴は浅いですが、自らの知識と経験を生かしてお客様と真剣に向き合い、全力で指導させていただきます！！

辛くてキツイトレーニングを少しでも「楽しい!!」と思って頂けるように、丁寧かつ、分かりやすいご指導を致します！