



SUENAGA

末永

TAKAO

陽央



OFFICIAL
TRAINER

オフィシャルトレーナー

ゴールドジムアカデミーを卒業し、実技において中級レベルにあるトレーナーです。



- ・ゴールドジムオフィシャルトレーナー
- ・加圧サイクル®トレーナー
- ・健康運動指導士
- ・JCCA 認定トレーナー(ベーシック)



スポーツ歴・実績

- ・ボディビル
2022 年中国ボディビル選手権
マスターズ 40 歳以上の部 優勝
2022 年山口県ボディビル選手権
オーバーオール 優勝
- ・バトミントン
山口県高校総体 団体優勝
- ・アメリカンフットボール
関西リーグ 2 部 最高成績 2 位
ポジション ディフェンスバック&レシーバー

料金

PT(60 分):6,600 円(税込)
加圧(30 分):2,750 円(税込)

末永トレーナーよりコメント

大学から 20 年間、競技や健康、ボディビルの目的でトレーニングを続けてきました。トレーニングで不安な方、ワンランク上を目指す方、男女問わず、どなたでもサポートいたします。お気軽に相談ください。加圧トレーニングとの組み合わせも可能です。

得意分野

- ・加圧サイクル®トレーニング
- ・競技能力向上 ・筋肥大
- ・減量 ・ボディメイク

GOLD'S GYM®



TERAOKA TAKUMA 寺岡 拓馬



OFFICIAL
TRAINER

オフィシャルトレーナー

ゴールドジムアカデミーを卒業し、実技において中級レベルにあるトレーナーです。

- ・ゴールドジムオフィシャルトレーナー
- ・マーシャルアーツインストラクター
- ・運動健康指導者
- ・ストレッチポール
ベーシックインストラクター
- ・MOSSA グループファイト
- ・MOSSA グループブラスト



スポーツ歴・実績

- ・陸上競技(八種競技)
八種競技 中国大会 7位
- ・柔道(初段)
- ・水泳



料金

PT(60分):6,600円(税込)

得意分野

体幹(コア)
シェイプアップ
筋肥大

寺岡トレーナーよりコメント

トレーナーとインストラクターを10年以上しています。ゴールドジムで自らも肉体改造に取り組み、1年で10kgアップ・体脂肪率10%を切りました。トレーニングで不安な方、ワンランク上を目指す方、悩みを抱えている方、男女問わずどなたでもサポートいたします。

GOLD'S GYM®