

SUENAGA  
末永

TAKAO  
陽央



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)

#### 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

#### 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。

**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®



# KURISU YUUKA 栗栖 優香

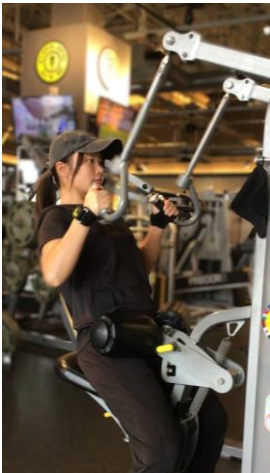


## TRAINER インストラクター&サポーター

ゴールドジムアカデミーを受講し、  
トレーナーとしてトレーニングを  
勉強をしているトレーナーです。



- ・ゴールドジムトレーナー
- ・ZUMBA BASIC1



### スポーツ歴・実績

- ・ソフトテニス
- ・ダンス(HIPHOP)

### 料金

PT(60分):4,400円(税込)

### 得意分野

- ・ダイエット ・ボディメイク
- ・シェイプアップ ・ヒップアップ
- ・スタジオレッスン  
(ZUMBA®ダンスフィットネス)

### 栗栖トレーナーよりコメント

自身の知識や経験をもとに、皆様のトレーニングや運動をサポートいたします。  
トレーニングや運動を通じて皆様の日常をより豊かに、楽しいものに。  
そのサポートやきっかけになれましたら幸いです。  
目標や理想の体に向けて一緒に頑張りましょう！

# GOLD'S GYM®