

STAFF PERSONAL TRAINER

KANAZAWA

金澤



料金

- ・ パーソナルトレーニング 60分7,150円(税込) 90分9,900円(税込)
- ・ 加圧サイクル 30分2,700円(税込)

経歴

- ・ ゴールドジムアカデミー修了
- ・ 認定加圧トレーナー
- ・ JATI-ATI (トレーニング指導者)

競技

- ・ パワーリフティング 12年
- ・ 2005年世界ジュニア67.5kg級3位
- ・ 2010年全日本男子83kg級3位
- ・ サッカー 10年

トレーニング例

- ・ パワーリフティング大会出場に向けての調整、ピーキング
- ・ ウェイトトレーニング全般
- ・ 加圧サイクルトレーニング
- ・ 栄養指導

コメント

我流にならない、その人に合ったトレーニング法をお伝えします！
月曜・水曜は大体千葉ニュータウン店に行ってます！

STAFF PERSONAL TRAINER

SAKAMAKI

酒巻



料金

- ・ パーソナルトレーニング 60分6,600円 (税込) 90分9,900円 (税込)
- ・ 加圧サイクル 30分2,700円 (税込)

経歴

- ・ ゴールドジムアカデミー修了
- ・ 認定加圧トレーナー

競技

- ・ 2021年 東京クラス別 70KG 優勝 日本クラシックボディビル175cm以下 2位
- ・ 2022年 東日本ボディビル選手権 クラシックフィジーク175cm以下 優勝
ボディビル75キロ以下 3位

トレーニング例

- ・ 筋肉、筋量アップ
- ・ シェイプアップ
- ・ 食事アドバイス
- ・ ポージング指導

コメント

これから運動を始めてみようと思っている方、ダイエットや減量、ボディメイクしたい方、お気軽にお声がけ下さい。

STAFF PERSONAL TRAINER

KIMIZUKA

君塚



97KG→70KG



7ヶ月間
27KG減量



料金

- ・ パーソナルトレーニング 60分6,600円(税込) 90分9,900円(税込)
- ・ 加圧サイクル 30分2,700円(税込)

経歴

- ・ ゴールドジムアカデミー修了 ・ 認定加圧トレーナー
- ・ JATI-ATI (トレーニング指導者) ・ 健康運動実践指導者

競技

- ・ 2013年 レスリングジュニアオリンピックカップ5位(カデット)
- ・ 2013~14年 県大会2連覇 2階級優勝 ・ 千葉オリンピック強化指定選手
- ・ インターハイ、国体出場 ・ 2017年~ボディビル大会出場

トレーニング例

- ・ 健康的に痩せるボディメイク方法
- ・ 競技に応じたトレーニング
- ・ ヒップアップトレーニング
- ・ BIG3 (パワーリフティング指導)
- ・ 怪我に応じたトレーニング

コメント

健康的に痩せたい方、筋肉を付けたい方、とにかく痩せたい方など是非ご相談くださいませ。私自身、毎年25KG以上ダイエットの経験や培ってきたノウハウを活かして指導いたします。

STAFF PERSONAL TRAINER

KEVIN

ケビン



料金

- ・ パーソナルトレーニング 60分5,500円(税込) 90分8,250円(税込)
- ・ 加圧サイクル 30分2,700円(税込)

経歴

- ・ ゴールドジムアカデミー修了
- ・ 認定加圧トレーナー
- ・ 健康マスター エキスパート

競技

- ・ サッカー 3年
- ・ 野球 6年
- ・ 水泳 4年
- ・ 2022年東京新人パワーリフティング74kg級出場

トレーニング例

- ・ 筋力UP シェイプアップ
- ・ 加圧トレーニング
- ・ BIG3(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)の重量UP
- ・ 初心者、中級者向けのマシンの使い方やコツのアドバイス

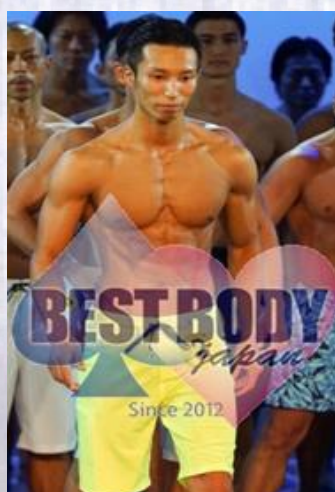
コメント

親切、丁寧、分かりやすい指導を心掛けてトレーニング初心者の方でも運動を継続し、結果を出せるようにサポートさせていただきます。お気軽にお声がけ下さい。

STAFF PERSONAL TRAINER

SUZUKI

鈴木



料金

- ・ パーソナルトレーニング 60分7,150円(税込) 120分13,200円(税込)
- ・ 加圧サイクル 30分2,700円(税込)

経歴

- ・ 2013年 adidas Performance Training認定トレーナー資格取得
- ・ 2014年 日本トレーニング指導者協会 認定 トレーニング指導者 資格取得
- ・ 2015年 動作評価システム認定トレーナー 資格取得
- ・ 2017年 加圧サイクル®トレーニング認定インストラクター 資格取得

競技

- ・ 全国専門学校バスケットボール選手権準優勝
- ・ ボディビル入賞多数 ・ ベストフィジークジャパンファイナリスト

トレーニング例

- ・ 身体機能改善による

効率的な筋肥大・減量、苦手部位・苦手種目の改善

肩こり・腰痛・膝痛等の予防改善、姿勢・歩き方・運動動作の改善

コメント

トレーニングでお望みの身体を獲得していただくことにより、お客様が様々なことに自信をもって生活していただけるようになっていただきたい。「変わりたい！」そんな風に気持ちがある方は、正しい動作の習得によるトレーニングの効率化をしませんか？