

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

TERUNUMA

照沼

PROFESSIONAL
TRAINER



料金

- | | |
|----------------|-------------|
| ▪ 60min | ¥6,600 (税込) |
| ▪ 30min (加圧のみ) | ¥2,700 (税込) |

経歴

- 2018年 ゴールドジムトレーナー

競技

- 2019年 世界クラシックjrパワー 83kg級 10位
- 2019年アジアクラシックjrパワー 93kg級 3位 種目別スクワット 1位
- ジャパンクラシックjrパワー83~93kg級 優勝1回 準優勝2回 一般4位

トレーニング例

- | | |
|----------------|-----------------|
| ▪ 月曜日：BP or オフ | ▪ 土曜日：SQ・(DL) 脚 |
| ▪ 火曜日：BP 腕 | ▪ 日曜日：DL 補助orオフ |
| ▪ 水曜日：SQ・DL 背中 | ※各日2時間～5時間程度 |
| ▪ 木曜日：オフ | 練習しております。予定により |
| ▪ 金曜日：BP 胸 | 大幅に変更するときもあります。 |

コメント

現役でパワーリフティングという競技を行っております。競技で培ってきた経験を基に、惜しみなく指導させて頂いております。また、筋力UP・ダイエットにも最適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出来る様に、最適なサポートをさせていただきます。まずはお気軽にご相談下さいませ。

STAFF PERSONAL TRAINER

YUASA

湯浅



料金

・ 60min

¥5,500 (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 千葉県フィジーク選手権大会 出場
- ・ 2022年 マッスルゲート東京ベイ大会 メンズフィジークノービス優勝
- ・ 2022年 マッスルゲート東京ベイ大会 メンズフィジークオープン6位

トレーニング例

- ・ 月曜日：背中
- ・ 火曜日：胸・腹筋
- ・ 水曜日：腕・肩
- ・ 木曜日：脚
- ・ 金曜日：背中
- ・ 土曜日：胸・腹筋orオフ
- ・ 日曜日：脚

※各部位60分～120分程度
トレーニングを致します。

コメント

自らの経験と知識を生かして1人1人のお客様と真剣に向き合い、丁寧かつ親切
分かりやすいトレーニングサポートをさせていただきます！！ダイエットやボディメイク
食事指導、ポージング指導など少しでも「楽しい！」と思って頂けるようなご指導を
致します！まずはお気軽にご相談くださいませ！

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。