

STAFF PERSONAL TRAINER

KEVIN

ケビン



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3,300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大会74kg級 16位
- ・ 2023年千葉県パワーリフティング選手権74kg級 8位

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

MORIYA

守屋



料金

- ・ パーソナルトレーニング 60分6,600円(税込)

経歴

- ・ ゴールドジムアカデミー修了

競技

- ・ ウェイトトレーニング
- ・ ボディビル
- ・ ブラジリアン柔術

トレーニング例

- ・ ウェイトトレーニング
- ・ 栄養指導

コメント

トレーニングを楽しみたい方！！

STAFF PERSONAL TRAINER

KOBAYASHI
小林



料金

- ・ 加圧サイクル 30分2,750円 (税込)

経歴

- ・ 認定加圧トレーナー

競技

- ・ サッカー 10年

トレーニング例

- ・ 筋力アップ ・ ダイエット
- ・ 加圧トレーニング

コメント

皆様にはわかりやすく無理のない程度に指導いたします！

STAFF PERSONAL TRAINER

ONODERA
小野寺



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3,300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トレーニング指導者

競技

- ・ ボディビル

トレーニング例

- ・ 筋力アップ
- ・ ダイエット
- ・ BIG3 指導
- ・ 加圧トレーニング
- ・ フレイル予防

コメント

皆様にはわかりやすく無理のない程度に指導いたします！