

# GOLD'S GYM.

公認パーソナルトレーナー  
Personal trainer



## 野村 昌宏

Masahiro Nomura



**正しいトレーニングと食事管理で  
身体は変えられます！**

一人ひとりに合ったプログラムを提供し、  
皆様を目標達成へと導きます！

### 指導料金

45分 ¥5,500

60分 ¥6,600

90分 ¥9,500

★ダイエット

★ボディメイク

★筋力アップ

★食生活・栄養アドバイス

### お問い合わせ

E-Mail: [pt-m.nomura@iCloud.com](mailto:pt-m.nomura@iCloud.com)

アメブロ: <http://ameblo.jp/jlb/> ⇒



### ～保有資格～

- ★全米ストレングス&コンディショニング協会認定 パーソナルトレーナー (NSCA-CPT)
- ★NSCAジャパン レベル1認定
- ★全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認パーソナルフィットネストレーナー (NESTA-PFT)
- ★全米スポーツ医学協会認定 Performance Enhancement Specialist (NASM-PES)
- ★健康体力づくり財団認定 健康運動実践指導者
- ★背骨コンディショニング協会認定 背骨コンディショニングインストラクター
- ★日本ホリスティック医学協会認定 生活習慣病予防指導士
- ★日本体育協会認定 スポーツプログラマー
- ★日本コアコンディショニング協会認定 ベーシックインストラクター

### ～競技歴～

水泳、トライアスロン、柔術、ボクシング、キックボクシング



トレーナーがマンツーマンで  
じっくりご指導(グループでも可)  
**STAFF PERSONAL  
TRAINING**  
スタッフパーソナルトレーニング

厳しいゴールドジムアカデミーを合格した優秀な  
トレーナーがダイエットや体力向上、競技力向上など、  
1日でも早くお1人でトレーニングできるよう、  
有料でマンツーマンサポートさせて頂くシステム  
です。最短で結果を出したい方にオススメです。

**有料**

①希望のトレーナーを  
お選びください。

②フロントもしくは  
本人に希望の旨  
お伝えください。

③日程・時間を  
決めます。

トレーニングへ

スタッフパーソナルトレーナー紹介

複数名でご参加いただいても  
1セッション1名分の金額で受けられます！



**吉澤**

60分 5,500円(税込)  
◆加圧トレーニング実施可能  
30分 2,700円(税込)  
競技歴/総合格闘技10年  
指導種目  
・ダイエット  
・筋力アップ  
・瞬発力アップ  
・加圧トレーニング

筋肉量を増やしたい方、パワーを付けたい方、パ  
ワーを連動させたい方、目的に合わせた  
トレーニングをご案内致します。初心者の方も、  
お気軽にご相談ください。



**尾池**

60分 5,500円(税込)  
競技歴/  
野球10年、ボディビル競技2年  
指導種目  
・ダイエット  
・ウェイトトレーニング全般  
・ボディメイク  
・食事指導

トレーニングや食事管理などのお悩みに何でもお  
答え致しますのでいつでもご相談ください。  
ウェイトトレーニングで理想の身体を手に入れま  
しょう！



**大竹**

60分 5,500円(税込)  
競技歴/  
ピキニフィットネス競技2年  
指導種目  
・ダイエット  
・筋力アップ  
・ボディメイク  
・食事指導

お客様の目的に合わせた最適なプランを  
ご提案させて頂きますのでまずはお気軽に  
ご相談くださいね。私と一緒に頑張りましょう！



**GOLD'S GYM**