



鈴木 Suzuki

- ・加圧サイクルトレーナー
- ・EXOS Performance Training Mentorship Phase 1修了
- ・動作評価システム
Functional Movement Screen (FMS) 認定
TRAINER
- ・日本トレーニング指導者協会 認定
トレーニング指導者
- ・ViPRインストラクター



出身地

埼玉県

トレーナー歴

2007年～ゴールドジム

経歴

- 2007年 入社
- 2013年 adidas Performance Training認定Trainer 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
- 2014年 渡米
MLB,NFL,NBA選手等トップアスリート
トレーニング指導する施設EXOSで研修を受ける
- 2015年 動作評価システム認定TRAINER 資格取得
- 2017年 加圧サイクルトレーナー 資格取得

セミナー、雑誌記事監修などの活動実績もあり

動作評価システムとは

動作評価システムを使用すると身体のクセや機能性をみれます。苦手な動作や左右差といったウィークポイントを把握することができ、それに基づきプログラミングを致します。ウィークポイントを克服することにより、苦手なエクササイズを無くし、結果を得られやすい身体をつくれます。

料金

- ・ 60分： 6,000円（税別）
- ・ 120分： 12,000円（税別）
（2名以上同時受講の場合も同料金）
- ・ 加圧30分： 2,500円（税別）

鈴木トレーナーよりコメント

身体の動作評価をもとに個々に合わせた最適なプログラムをご提案させていただきます。メジャースポーツアスリートやハリウッドスターも行なっている最先端システムで結果を出すお手伝いを致します。

指導種目

- ・機能的な身体づくり
- ・競技パフォーマンス向上
- ・「筋科学的アプローチ」シェイプアップ
- ・「筋科学的アプローチ」筋肥大

GOLD'S GYM®



高杉 takasugi

- ・加圧サイクルトレーナー
- ・日本トレーニング指導者協会 認定
トレーニング指導者



出身地

東京都

トレーナー歴

2018年～ゴールドジム

経歴

2017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

2018年 入社

2019年 加圧サイクルトレーナー 資格取得

セミナー、雑誌記事監修などの活動実績もあり

料金

- ・ 60分：5,000円（税別）
- ・ 120分：10,000円（税別）
（2名以上同時受講の場合も同料金）
- ・ 加圧30分：2,500円（税別）

高杉トレーナーよりコメント

競技経験を活かした指導を致します。筋力Upから減量まで、目的に合わせたサポートをさせていただきます。お気軽にご相談ください。お待ちしております。

指導種目

- ・お客様の目的に合わせたサポートを提供致します。
- お気軽にお問い合わせください。

GOLD'S GYM®