

TOTAL BALANCE CONDITIONING

GOLD`GYM Official Personal Trainer



パフォーマンスアップ！
カラダの歪み改善！ ダイエット！
こし・ひざ・かたの痛み改善！

Takuya Satoh

佐藤拓矢

080-6559-6690

New!



●著書、お読み下さい！
師匠スポーツドクター監修

←運動連鎖の教科書
捻る体幹の「軸トレ」で
パフォーマンスアップ！
ゴールドジムサウス東京アックスで
毎週金曜日、レッスン開講中！

腰部脊柱管狭窄症→
腰痛、ヘルニアの方に
DVD付きボールも！



●信頼と実績のコンディショニング

オリンピックメダリスト、競輪選手、Jリーガー日本代表、箱根駅伝や実業団駅のマラソン選手、プロゴルファーなどトップアスリートのコンディショニング実績多数、ご希望やご要望にお答えします。

●パーソナルレッスン基本料金

60分5回コース ¥29,800-
90分5回コース ¥47,500-



動きを良くしたい、
姿勢やアライメントを直したい、
ウィークポイントを克服したい、
ベーシックな筋トレから
リハビリまで、お任せ下さい。



SEINO
清野

グループパワーインストラクター
介護福祉士

Vipr



出身地

山形県

トレーナー歴

2014年～ゴールドジム

スポーツ歴

野球 4年
ウエイトリフティング 6年
インターハイ出場
インカレ2部出場
全日本社会人出場

トレーニング内容

パワークリーンを中心に
お客様の目的に合わせた
トレーニングをご案内します。

料金

60分 ¥4,000 (税別)
120分 ¥8,000 (税別)
(2名以上同時受講の場合も同料金)

指導種目

◆競技力向上
(ウエイトリフティング)
◆筋力UP
※その他ご要望、お気軽にご相談下さい

清野トレーナーよりコメント

ウエイトリフティング競技のパワークリーンの動きは
競技力を向上だけではなく身体の連動性や舜発力を高めてくれます。
トレーニングが初めての方でもわかりやすくサポートさせていただきます。

GOLD'S GYM.



Nakano

中野

出身地

大阪府

トレーナー歴

2007年～ゴールドジム

スポーツ歴

空手
ボディビル

トレーニング内容

無理の無いペースで
ピンポイントにご案内致します。

料金

60分 ¥4.000(税別)

120分 ¥8.000(税別)

(2名以上同時受講の場合も同料金)

指導種目

- ・ダイエット(安全、持続性)
- ・メリハリボディメイク(指導経験年数35年)
- ・ボディビルコンテストにおける食事、弱点部位改善、規定ポージングなどサポート

中野トレーナーよりコメント

ダイエット未経験者、リバウンド経験者の方、身体づくりにおいて正しく安全に効果が持続できる方法をメカニズムを含め具体的にお伝え致します。現状を確認しながら一緒に進めていきましょう。

GOLD'S GYM.



UCHINO 内野

・ゴールドジム公認プロトレーナー

ゴールドジム公認プロトレーナーとは？

ゴールドジムアカデミーを全過程合格。
トレーニングに関しての適切な運動プログラムを
作成・指導する為に必要とされる高度な
専門知識を持ち、実技(技術・実践)においても
厳しい社内基準を満たしているトレーナーです。



生年月日

1980年10月23日

出身地

埼玉県

トレーナー歴

2008年～ゴールドジム

スポーツ歴

2009年埼玉 & 東日本クラス別60kg級優勝
2011年日本クラス別60kg級3位
2016年東京選手権(オーバーオール)5位
2017年日本クラス別70kg級6位
2018年日本クラス別65kg級4位
2019年日本クラス別65kg級3位



料金

60分：¥6,000 (税抜)
(2名以上同時受講の場合も同料金)

※実施時間をご相談下さい。

指導種目

- ・ダイエット ボディメイク
- ・筋力・筋量アップ・
- ・ボディビルの大会を目指している方
- ・トレーニングのフォーム指導など
- ・ポージングの練習

内野トレーナーよりコメント

一人では追い込み方が分からない方などは是非一緒に
考えていきましょう。(ボディビルにチャレンジしたい方は是非)
減量、増量、今必要な事を自在にコントロールしてみませんか。
ポージングのご案内も致します。



GOLD'S GYM.



kato

加藤

日本トレーニング指導者協会認定
トレーニング指導者 (JATI-ATI)
加圧サイクル®トレーニング認定
インストラクター



生年月日

1995年5月2日

出身地

埼玉県川口市

トレーナー歴

2019年~ゴールドジム

スポーツ歴

- ・水泳
- ・フィジーク

料金

60分: ¥4,000(税抜)

90分: ¥6,000(税抜)

(2名以上同時受講の場合も同料金)

※実施時間をご相談下さい。

指導種目

- ・筋肥大
- ・ダイエット
- ・初心者の方

加藤トレーナーよりコメント

ダイエットやボディメイクなど、
1人では不安な方
しっかりサポートさせていただきます。
まずはお気軽にご相談下さい。

GOLD'S GYM®



鈴木 Suzuki

- ・加圧サイクル®トレーニング認定インストラクター
- ・EXOS Performance Training Mentorship Phase 1修了
- ・動作評価システム認定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 (JATI-ATI)
- ・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®トレーニング認定インストラクター 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改善プログラムをご提案させていただきます。身体機能改善により、**痛み無く、美しい姿勢・動作を獲得し、苦手部位・苦手種目も改善**しましょう。ただ減量するだけ、ただ筋肉量を増やすだけで満足してはいけません。一緒にもう一つ上の身体を目指しましょう！

指導種目

- ・ 身体機能改善による
肩コリ・腰痛・膝痛等の予防改善
姿勢・歩き方・運動動作の改善
苦手部位・苦手種目の改善

GOLD'S GYM®