



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.