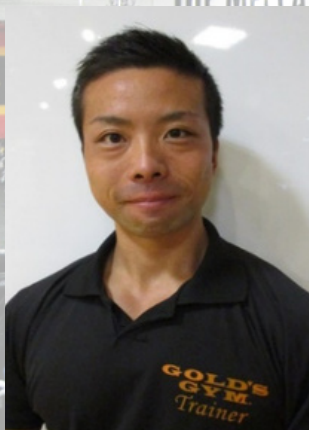


スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



中島 トレーナー

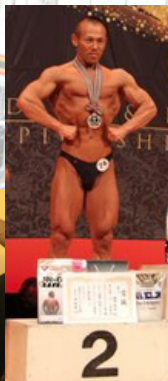
【料金】 6,600円 (税込) / 60分
3,300円 (税込) / 30分
2,750円 (税込) / 30分 加圧

【競技歴】 2015年岐阜県ボディビル 優勝
2024年愛知県クラシックボディビル168cm 優勝
2026年日本クラシックボディビル168cm 6位

【得意分野】 筋肥大・ダイエット・食事指導
【コメント】 理想のカラダづくりをお手伝いします
頑張っていきましょう！

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



山田 トレーナー

【料金】 7,700円 (税込) / 60分
3,850円 (税込) / 30分
2,750円 (税込) / 30分 加圧
月～金 AM8:00～PM5:00 (その他相談)

【競技歴】 ボディビル 2023年東海マスタースボディビル優勝
マラソン

【得意分野】 腰痛予防健康管理/マシントレーニング・ダイエット
マラソンのピリオダイゼーション

【コメント】

すべての競技は健康な身体の上で成立しています。筋力柔軟性の低下による怪我の防止や身体の歪みによる体調不良の改善など健康管理のお手伝いをさせていただきます。
ボディビル選手権やマラソン大会に参加検討している方もお声掛け下さい。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



古賀 トレーナー

【料金】 7,700円 (税込) / 60分
3,850円 (税込) / 30分

【競技歴】

- ・ウエイトリフティング 国体成年 4位 インターハイ 3位
- ・パワーリフティング アジア大会 3位 スクワット種目 アジア記録
- ・ジャパクラシックベンチ 7位

【得意分野】

- ・BIG3、筋量、筋力アップ、栄養指導、ダイエット、
- ・ウエイトリフティング競技、パワーリフティング競技

【コメント】

基本的なトレーニングから、ウエイトリフティング、パワーリフティングの競技力向上、スポーツ競技能力向上の為のハイクリーンやスナッチ等もご指導可能です。

少しでも興味がありましたら、お気軽にご相談ください。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



国田トレーナー

【料金】 8,800円 (税込) / 60分

4,400円 (税込) / 30分

【競技歴】 陸上競技・パワーリフティング

2016年パワーリフティング3位

2025年東海ベンチプレス2位

【得意分野】 筋肥大・筋力UP・パワーリフティング

【コメント】

フリーウエイトを用いたトレーニングをしてみたい方
効率的に筋肥大・筋力強化をしたい方
目標に向けて最短距離で進んでいきたい方
是非一緒にご相談下さい。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



奥野トレーナー

【料金】 6,600円（税込） / 60分

3,300円（税込） / 30分

【競技歴】 陸上競技(短距離・ハードル)

2015年東海インカレ400mハードル3位

【得意分野】 ランニング・ダイエット・姿勢改善・ボディメイク

【コメント】

一人で行うトレーニングに不安がある方や、
トレーニングの効果を感じたい方にはパーソナルトレーニングを
お勧め致します。ダイエット、姿勢改善、ランニングフォームの
改善など、ぜひご相談下さい。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



三宅トレーナー

【料金】 7,700円 (税込) / 60分

3,850円 (税込) / 30分

土 12:00~17:00 ※その他要相談

【競技歴】 JBBF関西メンズフィジーク選手権-168cm 優勝

JBBF東海メンズフィジーク選手権-168cm 2位

【得意分野】 筋肥大 ポージング指導 フォームチェック

【コメント】

トレーニング歴10年、コンテスト歴6年の経験からコンテストに向けたボディメイク・ポージング指導から初心者の方のフォームチェックまで幅広く対応させていただきます。

質問等ございましたらお気軽にお声掛け下さい！

GOLD'S GYM®