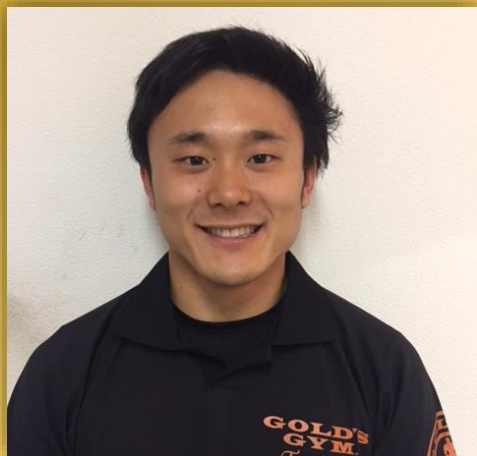


OFFICIAL TRAINER

長山 NAGAYAMA



プロフィール／経歴

アメリカンフットボール歴18年(15歳～現在まで) 18歳頃より部活動の補強として本格的にウェイトトレーニングを始める。2014年4月 ゴールドジムへ就職。日々のサブリメンテーション、トレーニングの実践により自身の競技にどう活きるかを自分で検証しつつ独自のトレーニング理論を構築中。

父は演劇団の座長、母はピアノ講師、兄はトランペット奏者と文化系一族のもと生まれ(自身も小学生までは金管楽器クラブに所属)、何故かスポーツに目覚め中学校よりアメリカンフットボールにのめり込み現在も競技を継続中。競技柄ケガをすることも多く、リハビリでトレーニングに励み復帰した際に以前よりもフィジカルが強化されパフォーマンスが向上した経験が何度もあり、自身の競技人生の中で次第にトレーニングの重要性に気付く。

指導例・得意分野

まずは身体のコンディション調整、基礎フォームの習得に重点を置き指導させていただきます。
ボディメイク、ダイエット、リハビリ、機能改善などあらゆる目的に合わせてサポート致します。

- ・50代男性 ボディメイク・リハビリ指導 半年間で体重5kg減、体脂肪率6%減
- ・30代女性 ダイエット・ボディメイク指導 1年間で体重約40kg減、半年間で体脂肪18%減

取得資格

- ・加圧サイクルトレーニング指導資格保有
- ・フィットネスクラブマネジメント検定 2級

パーソナル指導料金

- パーソナルトレーニング 60分/¥5,500(税込) 90分/¥8,250(税込)
- 加圧サイクルトレーニング 30分/¥2,700(税込)

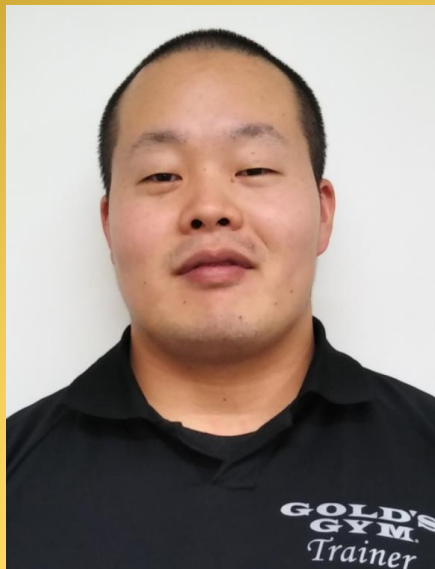
■実施日 月～木:15:00～21:00 金・日:要相談 ※無料サポート対応スタッフとしてもジムに常駐しております

コメント

正しいコンディション、正しいフォームでトレーニングを行うことでトレーニングの効果は変わります。
身体の使い方、癖など千差万別。皆様に合わせたトレーニングプランを提案致します。

PRO TRAINER

田中 TANAKA



プロフィール／経歴

16歳頃まではバスケットボールに力を入れていたが、身体を大きくしたいという思いからフィットネスクラブに入会しトレーニングを開始。約2年で体重が20kg増えトレーニングの楽しさを知る。
その後格闘技やアームレスリングなども経験し、2014年4月にゴールドジムへ就職。
入社後は「基本種目を正しいフォーム・可動域で強度を上げていく」をモットー・軸にトレーニング指導、自身のトレーニングに励みプロトレーナーとして活躍中。
現在体重は100kg超、コンベンショナルデッドリフト300kgと今なお記録更新中。

指導例・得意分野

スクワット・デッドリフト等の重量を伸ばしたい方、バルクアップやダイエットをしたい方など様々な目的に応じてサポートいたします。

- ・20代男性 筋力向上指導
- ・70代男性 ダイエット・体力向上指導

パワーリフティング大会優勝
1年間で体重+0kg

パーソナル指導料金

○パーソナルトレーニング 60分/¥6,600(税込) 90分/¥9,900(税込)

■実施日 月・火・土:7:00~15:00

※無料サポート対応スタッフとしてもジムに常駐しております

コメント

色々な情報に惑わされず、まずは基本を大切に
高い集中力と自信を持ってトレーニングを楽しみましょう。

OFFICIAL TRAINER

大久保 OKUBO



プロフィール／経歴

競技歴：野球8年(小学校2年生～中学校3年生まで) ボート競技6年(大学・大学院) ボディビル競技3年
資格：スポーツ医学検定2級 プロパーソナルトレーナー検定3級

競技成績：

2012年全日本大学ボート選手権 舵手なしペア 4位

2022年マッスルゲート東北大会 ボディビル新人の部 6位 ・ ボディビル70kg級 5位

2023年宮城県ボディビル選手権 オープンクラス 3位

大学1年生の18歳からボート競技の補強としてウエイトトレーニングを始める。大学院を修了を機にボート競技から引退し、メーカーで研究員として働きつつ本格的にウエイトトレーニングに注力するようになり、現在に至る。2023年に一念発起し7年以上勤めたメーカーからゴールドジムに転職。日々、トレーニングの強度を上げるための方法、筋肥大のための食事、ケガ防止やパフォーマンス向上のためのコンディショニングについて実践と研究中。

指導例・得意分野

ボディメイクやダイエットに関する指導を得意としています。またボディビル大会に向けてのコンディショニングやポージングの指導なども得意としています。

※トレーニングメニューは、お客様お一人お一人の目的やご要望に合わせて作成させていただきます。

パーソナル指導料金

○パーソナルトレーニング 30分/¥3,300(税込) 60分/¥6,600(税込) 90分/¥9,900(税込)

■実施日・実施時間 【火】:15:00～21:00 【日・月】:要相談

コメント

トレーニングによって皆様の人生が豊かでより良いものになるようお手伝いいたします。
ボディメイクだけでなくパフォーマンス向上のためのカラダ作りなどにお悩みがございましたら何なりとお申し付けくださいませ。