



9月15日(月)祝日プログラム 11:00~12:00 Kei&Non スペシャルレッスン



■参加費:メンバー 1,100円 / ビジター 2,200円
※ビジター料金に施設利用料含む

■場所:ゴールドジム横浜馬車道スタジオ

■定員:22名(要予約!フロントにてご予約ください。)

■予約方法:9月1日(月)10時より予約開始
※ご予約時に参加費のお支払いをお願いいたします。
※電話予約可!来館時をお願いいたします。

□当日のご案内□

- ・皆さんをスタジオ内にご案内できるお時間は、レッスン開始5分前の10時55分となります。
- ・水分補給のできるものタオルをご持参ください。



ゲストインストラクター 【Kei】

15年ほど大手スポーツクラブのフィットネススタッフとしてパーソナルトレーニングやスタジオレッスンに従事。その間、ボディビルコンテストにも出場してきました。

そして、その傍らスポーツ専門学校の非常勤講師としても活動し、様々な世代の方々に筋力トレーニングの必要性を伝えてきました。

現在はフリーランスのパーソナルトレーナー、インストラクターとして活動しながらボディビルコンテストへのチャレンジも続けています。

【大会実績】

- (2016年)・JBBF宮城県ボディビル選手権 優勝
- (2021年)・JBBF宮城県クラシックフィジークオープン 優勝
 - ・JBBF東北北海道クラシックフィジークオープン 優勝
 - ・JBBF東北北海道ボディビル選手権 優勝
- (2024年)・JBBF宮城県メンズフィジークオープン175cm以下級 優勝
 - ・マッスルゲート仙台大会 クラシックフィジーク175cm以下級 優勝
 - ・マッスルゲート仙台大会 ボディビル75kg以下級 優勝



GOLD'S GYM®