



# MASAHIKO WATANABE

渡辺 昌彦

トレーニングが大好きです。  
トレーニングによって私の人生はとても豊かになりました。  
その経験を活かして、皆様が元気で明るく、楽しい日々が過ごせる  
お手伝いをさせて下さい。

**【得意分野】 ボディメイク バルクアップ**

**【実績】**

**PT指導実績**

FE佐久平店にて2024年6月から指導開始、指導回数100回以上

**大会実績**

- ・2019長野県マスターズボディビル 50歳以上 優勝
- ・2019北陸甲信越マスターズボディビル50歳以上 準優勝
- ・2021長野県マスターズボディビル 60歳以上級 優勝

**取得済資格**

- ・JBBF公認「2級指導員」
- ・JSCA公認「中高老年期運動指導士」
- ・JSCA公認「介護予防運動SP」
- ・JSCA公認「上級介護予防運動SP」



# SHOYA HORIKAWA

堀川 翔矢

トレーニングというと「きつい」「続かない」というイメージを持っている方も多いと思います。私自身、鍛えること同時に、体を整えることで日常が楽になる感覚を大切にしています。無理な追い込みや根性論ではなく、その方の体調やペースに合わせて、安心して続けられるトレーニングを心がけています。運動が久しぶりの方や初心者の方も、ぜひ気軽にお越しください。一緒に少しずつ進んでいけたら嬉しいです。

**【得意分野】 バルクアップ ストレス解消**

**【実績】**

2025.7 前島道場杯  
ライトハンド優勝 レフトハンド3位  
2025.8 東松山大会 出場  
2025.12 山梨オープン  
レフトハンド4位