

トレーナーがマンツーマンで  
じっくりご指導(グループでも可)

# PRIVATE TRAINING

プライベートトレーニング

有料

厳しいゴールドジムアカデミーを合格した優秀な  
トレーナーがダイエットや体力向上、競技力向上など、  
1日でも早くお1人でトレーニングができるよう、  
有料でマンツーマンサポートさせて頂くシステムです。  
最短で結果を出したい方にオススメです。

①希望のトレーナーを  
お選び下さい。

②フロントもしくは  
本人に希望の旨  
お伝え下さい。

③日程・時間を  
決めます。

トレーニングへ

ご予約はお電話または、スタッフまで直接お問い合わせください。  
ゴールドジム南青山東京 TEL: 03-3400-2020



## 三井

60分 5,400円(税込)

競技歴/野球・フットサル

ウエイトトレーニング、加圧サイクリング、VIPRトレーニング、自重トレーニング等、幅広い方法でサポートさせて頂きます。ダイエット目的、競技者等お客様の目的に合わせてまずはカウンセリングを行い、一緒に計画を立てて進めて参ります!

【資格】  
JATI-ATI資格認定  
加圧サイクリング認定インストラクター



## 澤田

60分 6,480円(税込)

競技歴/フィジーク

2017、2018全日本女子フィジーク優勝  
2018世界フィットネス選手権5位  
2018アジアボディビル&フィットネス  
女子フィジーク優勝

ウエイトトレーニング指導、ボディメイク&ダイエット等いつでもお気軽にご相談下さい。加圧サイクリングも実施しております。そちらも合わせてご活用下さいませ。

【資格】  
加圧サイクリング認定インストラクター



## 加藤

60分 5,400円(税込)

競技歴/水泳・ボディビル

1人ではなかなか続かない、結果がなかなか出ない。など、トレーニングには様々な悩みがあると思います。1人で悩まずに是非一度ご相談ください。楽しく且つ結果を出せるようにサポートさせて頂きます。

【資格】  
・JATI認定トレーニング指導者  
・加圧サイクリング認定インストラクター



## 川口

60分 5,400円(税込)

競技歴/野球 (GGBC所属)、テニス

トレーニングにお困りの方、これから頑張りたい方、アスリート、ダイエットしたい方、どなたでもぜひ一度ご相談下さいませ。

一緒に目標達成しましょう!  
加圧サイクリングも実施しております。

【資格】  
加圧サイクリング認定インストラクター



## 松本

60分 5,400円(税込)

競技歴/野球

ダイエット、トレーニングのポイントは血糖値と動作のスピードです。少しのポイントを抑えれば結果はついてきます。5年後、10年後のために健康な身体作りを始めましょう。



## 笹森

60分 5,400円(税込)

競技歴/野球、フィジーク

コンテスト出場で得た経験を活かして指導致します。ダイエット・筋力UPなど、女性・初心者の方でもお気軽にご相談下さい。

目的達成の為に、全力でサポートさせて頂きます!



# 加圧サイクル トレーニング

米国FDA※で認められた最先端  
ハイテクノロジートレーニングメソッド

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル®機能を使用した、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げ、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで成長ホルモンの分泌増加などにより、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待出来ます。

※米国FDAとは? アメリカの食品、医薬品局、医療機器等の安全性の許可、取締りを行う政府機関

## カラダに嬉しいさまざまな効果が期待出来ます!

### 肩こり・腰痛 冷え性予防

新陳代謝が活発になり肩こり・腰痛や冷え性などの不調を予防します。

### ダイエット 効果

太りにくい身体になります。またトレーニングによって筋肉が増え、脂肪が燃焼しやすい身体に!

### 美肌 アンチエイジング

肌のハリやツヤを取り戻し、脂肪のつきにくい身体にしてくれます。

### 筋力 アップ

軽い負荷で高い効果が得られるので、トレーニングを続けやすいのが特徴です。

### 回復力 アップ

骨折や肉離れなどのケガの回復が早まるという研究データがあります。

マンツーマン  
加圧サイクル®トレーニング指導

30分 ¥2,700 (税込)

※ビジターメンバー様・法人会員様でマンツーマン加圧サイクル®トレーニングのみ受講希望の方は、特別ビジター料500円(税込)で受講可能。(プレミアム店除く) マンツーマンレッスンに限るジム利用、ロッカー・シャワールーム利用のみとなります。

※既往歴によっては実施できかねる場合もありますのでご相談ください。

※当日は、袖のあるウェアでお越しください。詳しくは店舗までお問い合わせください。

## 加圧トレーナー紹介



加藤



三井



石川



澤田



川口

「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」「加圧ウェルネス」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

GOLD'S GYM®