

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、店舗に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



宮城

60分 6,480円(税込)

競技歴/パワーリフティング・HIP HOP
ボディフィットネス

女性のお客様メインで実施させて頂いております。ボディメイクやダイエットなど、幅広く対応しておりますので、ぜひ一度ご相談下さいませ。

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。