

さらなる
結果を
出したい方

リハビリ中
の方

トレーナーがじっくりご指導!

2~3人での
ご参加も
可能です

STAFF PERSONAL TRAINING

スタッフパーソナルトレーニングとは?

お客様のトレーニング効果を最大限まで引き出すために、一定の経験、知識を持つトレーナーが有料で指導させて頂くシステムです。ダイエットや体力向上、競技力向上など、様々な目的に応じて綿密な指導が受けられます。初心者、上級者問わず、どなたでもお気軽にご活用ください。

① アドバンストレーナー …… (1時間) ¥6,600~11,000 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、知識・実技(技術・実践)ともに上級レベルにあり、セミナー・アカデミーの講師も担当するトレーナー。

② プロトレーナー …………… (1時間) ¥5,500~6,600 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、知識・実技(技術・実践)ともに上級レベルにあるトレーナー。

③ オフィシャルトレーナー … (1時間) ¥4,400~5,500 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、実技において中級レベルにあるトレーナー。

【予約についてのご案内】

- ご予約については各店舗のフロント、もしくは該当のトレーナーまでお問合せください。
- 予約は2週間後まで可能です。
- 料金はフロントにて事前にお支払いください、お支払いの後、予約の受付完了とさせていただきます。

【キャンセル料についてのご案内】

ご予約をお客様都合でキャンセルされる場合、下記の規定に基づきキャンセル料を頂戴いたします。

・3日前まで 料金の50% ・当日 料金の100%

※事故、怪我などやむを得ない事情の場合には上記の限りではございません。

GOLD'S GYM®



加圧サイクル® トレーニング受付中

加圧サイクル®トレーニングは米国FDA ClassIに登録された加圧サイクル®機能を使い、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。

肩こり・腰痛 冷え性改善

新陳代謝が活発になり肩こり・腰痛や冷え性などの不調が改善します。

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。

予約制

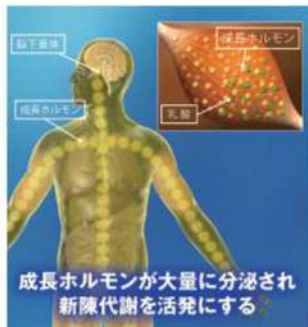
30分 ¥2,700 (税込)

※ピジター様は上記料金に別途施設使用料がかかります。※既往歴によっては実施できかねる場合が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下さい。詳しくは店舗までお問い合わせ下さい。

こんなトレーニング方法がおすすめ

ウェイトトレーニングと 合わせて加圧サイクル® トレーニングを行うと効果的

加圧トレーニングは成長ホルモンの分泌を促すトレーニングです。成長ホルモンは血流に乗って全身に行き渡りますので、通常のウェイトトレーニングと合わせてトレーニングを行うと効果的です。



ウォーミングアップとして 加圧サイクル®トレーニング

通常のトレーニングを始める前にウォーミングアップとして加圧トレーニングを行う事で、血流が流れやすくなり柔軟性向上や予備疲労を溜めることができ、トレーニング効果を高める事が期待できます。



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

プライベートトレーナー紹介

複数名でご参加いただいても
1セッション1名分の金額で受けられます!



細久保

60分 5,500円(税込)
認定加圧トレーナー



競技歴/ボディビル

- 2008年愛知県クラス別ボディビル60kg級3位
- 2014年兵庫県クラス別ボディビル60kg級優勝

お客様の目的、トレーニング頻度に応じて成長する
最適なプランを提案致します。

また、苦手部位の克服もご相談くださいませ。

(得意としている指導)

- ・効きにくいパンプしにくいという部位の克服
- ・苦手部位の克服



吉田

60分 5,500円(税込)

競技歴/ラグビー 自転車

- 2015年第4回JBCF嘉張クリテリウム6位
- 2016年第1回JBCFブルークリテリウムin鴨川6位

筋肉をよりつけたい方、ボディラインをより美しくしたい方、
お客様の理想の為に全力でサポート致します。

是非、一緒に頑張りましょう。



望月

60分 5,500円(税込)

競技歴/ボディビル

- 2021年静岡県大会新人の部3位

競技歴/ラグビー

- 全国選抜高校ラグビー2回出場
- 全国高校ラグビー3回出場
- 秋田国体出場

理想の身体に近づけたい方

トレーニングに限界を感じている方大歓迎です。

自分のトレーニング経験、知識を活かし

お客様のトレーニングの幅を広げたいと思います。



松井

60分 5,500円(税込)

認定加圧トレーナー

日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー

競技歴/極真空手 ソフトボール

自分自身増量減量を繰り返し

色々なダイエット法をためし

筋トレにいきました。

ご自分でトレーニングできることは

財産ですので、楽しく筋トレしましょう。



原田

60分 4,440円(税込)

90分 6,600円(税込)

競技歴/ボディビル フィジーク

- 2016年長野県大会新人の部2位
- 2019年長野県メンズフィジーク168cm1位

ボディビルとフィジークで培った

ボディメイキングとダイエット法をお伝えしていきます。

一緒に頑張りましょう。

