

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!



### 清水 慧冴

60分 4,000円(税別)

競技歴/空手・柔道・フィジーク

自分自身の経験を元に身体作りの  
サポートを致します。  
どなたでもお気軽にご相談ください。  
正しいトレーニング、食事管理で  
理想の身体を手に入れましょう!



### 坂井 仁

60分 4,000円(税別)

競技歴/軟式野球・ソフトテニス・  
卓球・ボディビル

心身ともにかえていきたい方、  
ボディビル競技等出場を考えている方、  
今一度、真剣にトレーニングに  
取り組んでみませんか。  
結果が出るトレーニング・食事管理を  
サポートさせて頂きます。  
二人三脚で頑張りましょう!



### 末永 陽央

60分 4,000円(税別)

競技歴/バドミントン・ボディビル・  
アメリカンフットボール

大学から20年間、競技や健康、  
ボディビルの目的でトレーニングを  
続けてきました。トレーニングで  
不安な方、ワンランク上を目指す方、  
男女問わず、どなたでもサポート  
致します。お気軽にご相談ください。  
加圧トレーニングとの組み合わせも可能です。



### 城 裕子

60分 4,000円(税別)

競技歴/女子ビキニフィットネス・  
女子フィジーク

ウエイトトレーニング、自重トレーニング、  
ボディメイク、ダイエット等  
いつでもお気軽にご相談ください。  
女性、初心者の方、大歓迎です。  
加圧トレーニングも実施しております。  
そちらもあわせてご活用ください。  
目標に向かって楽しく結果が出る様、  
コンテスト出場から得た経験を活かして  
全力でサポート致します。



## 加圧サイクルトレーニング

各トレーナー 一律  
30分 2,500円(税別)

加圧サイクルトレーニング有資格者  
末永 陽央 城 裕子

加圧トレーニングの効果には  
○筋力、回復力アップ  
○ダイエット効果  
○肩こり、腰痛、冷え性改善  
○美肌、アンチエイジング  
の主に関が挙げられます。  
気になる方は店舗に電話、  
または直接トレーナーまでお尋ねください。



# GOLD'S GYM