

初心者トレーニング説明会 Beginner Training

初心者トレーニング説明会は**全6回**行います。

この6回で、まずはトレーニングの基本をマスターしましょう。より効果的にマシンを使う方法や、安全にトレーニングを続けるためには最初の基本がとても重要。正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切・丁寧にご指導いたします。

- カウンセリング**… トレーニングでわからないこと等、どんな事でもご相談ください。初回は目的や健康状態をお伺いし、不安を解消致します。
- 健康状態のチェック**… トレーニング終了後の血圧や心拍数などを一緒に確認します。
- 実技**… 初回で4種目ご紹介し、2回目以降、毎回新種目を1つ加えます。
- 栄養面のカウンセリング**… 5回目に、食事方法やサプリメントなどのご紹介をします。
- オリジナルプログラムの作成**… 6回目に、今後のお客様の目的に合ったプログラムを作成します。



1回目のメニュー

- ① カウンセリング**
 - トレーニング内容・効果の説明
 - トレーニングの目的確認
 - 目標設定
 - 過去の運動歴確認、その他不安な点の解消
- ② 健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定
 - 体重測定(任意)
 - 既往歴の確認

アイソテンショントレーニングとは?
1回目～3回目まで行なう、「アイソテンショントレーニング」とは、筋肉を動かす為の、身体の神経系統を発達させるためのトレーニングです。何も負荷をかけずに動作を行い、対象となる筋肉を目覚めさせます。普段あまり意識して使うことのない、胸や背中、筋肉に対して行います。



③ 実技 **ゴールドジムならではのアイソテンショントレーニング**

基本メニュー +

- チェストプレス(胸)
- レッグプレス(脚)
- ロウイング(背中) **女性**
- アブドミナル(お腹)
- ラットプルダウン(背中) **男性**

2~4回目のメニュー

- ① カウンセリング**
 - 前回までの復習
 - 使いづらいマシンの確認
- ② 健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定
- ③ 実技**
 - アイソテンショントレーニング
 - + ※4回目はありません。
 - 基本メニュー
 - + 毎回新種目を1つ追加

5回目のメニュー

- ① カウンセリング**
 - 栄養カウンセリング
- ② 健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定
- ③ 実技**
 - 基本メニュー
 - + 新種目を1つ追加



6回目のメニュー

- ① カウンセリング**
 - 7回目以降のプログラム作成
 - 6回目までのアンケートご記入
- ② 健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定
- ③ 実技**
 - 基本メニュー
 - + 新種目を1つ追加

最短で結果を出したい方へ 有料サポートも充実!

初心者説明会後も様々なサポートシステムで、全面的にバックアップ!

有料

豊富な経験・知識を持つ
ゴールドジムトレーナーが個別でじっくりご指導!!
プライベートトレーニング

社内独自のカリキュラムを受講し、実技・筆記共に厳しい基準をクリアしたトレーナーがご指導致します。
ゴールドジムのプライベートトレーニングは時間内であれば1人でも、数名のグループでも受けることができます。時間が無い方でも限られた時間の中で集中し正しいトレーニングについて学び、自身でトレーニングが出来るようになることを目指します。

有料

ゴールドジム公認パーソナルトレーナー
パーソナルトレーニング

日本トップクラスのプロフェッショナルトレーナーがトレーニングから食事、健康管理について指導及びアドバイスをを行います。
集中的に指導を受けてコツをつかみ、自分のトレーニングをアレンジできるようにすることで、ジムライフをさらに楽しみましょう!!

経験豊富な方ももちろん無料!

個人別メニュー **無料**

「経験者には、まったくサポートをしてくれない?」と思われる方、もちろん、そんなことはございません。長時間のマンツーマンにはなりません。メンバー様から声をかけていただければいつでも、スポット的にサポートさせていただきます。ご希望であれば個人メニューも作成。
(※このメニューは、全てのサポートレベルに対応しています)

一定の経験者の方へ

オリジナルサポート **無料**

「初心者トレーニング説明会」終了後の方や、一定のトレーニング経験者の方を対象に、トレーナーがメンバー様に合った、目標達成のための「個別メニュー」を随時作成させていただきます。メニュー作成後はトレーニング動作の確認、メニュー更新等を随時行なっていきます。目的が異なれば、それに伴いトレーニングメニューも異なってきます。さらなる効果、一段上のレベルを求めたい方にオススメです。

トレーニングを始めて間もない方へ

ビギナーサポート **無料**

「初心者トレーニング説明会」終了後の方や、入会間もない方を対象に、トレーナーがしっかりとサポート。トレーニングに関することはもちろん、トレーニングメニューの作成、トレーニングマシンの説明、栄養面やサプリメントについてのカウンセリングなど、会員の皆さまがこれからのゴールドジム・ライフを存分に楽しんで頂けるよう、また、モチベーションをアップさせてトレーニングができるようサポートさせていただきます。