



**GOLD'S GYM**

## スタッフ パーソナルトレーニング

# **SUPPORT 結果が出るまで責任を持ってサポート!**

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、お気軽にご活用ください。

トレーニング  
レベル向上

メニュー/重量  
の見直し

食事  
カロリー収支  
の見直し

生涯使える  
健康管理能力  
体重管理能力  
の獲得

## 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。

**カウンセリング無料！**

予約制の為、お電話または店頭にてお問合せ下さい。

TEL : 043-455-0022

**GOLD'S GYM.**



# パーソナルトレーニングは 目標達成に近づく最高の自己投資!!

## パーソナルトレーニングを受けると？

### メリット①

TRが着き客観視が出来る！

### メリット②

質の高い指導で安全に行える！

### メリット③

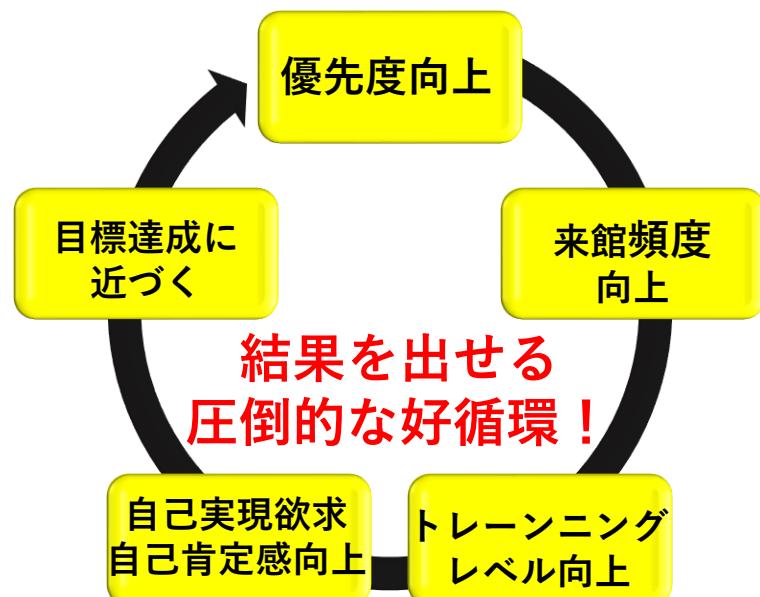
目的に応じて最適なメニュー提供！

### メリット④

生涯使える健康管理スキルの獲得！

### メリット⑤

結果が出やすい！



## パーソナルトレーニングを受けてみよう！

### STEP1

店頭またはお電話にて予約

### STEP2

TRと  
スケジュール調整

### STEP3

当日までに  
お支払い

### STEP4

パーソナル  
開始！

### お得なPTパッケージのご案内

4回おまとめ(週1回/月) ¥26400

8回おまとめ(週2回/月) ¥52800

12回おまとめ(週3回/月) ¥79200

16回おまとめ(週4回/月) ¥105600



全サイズ  
1杯無料！



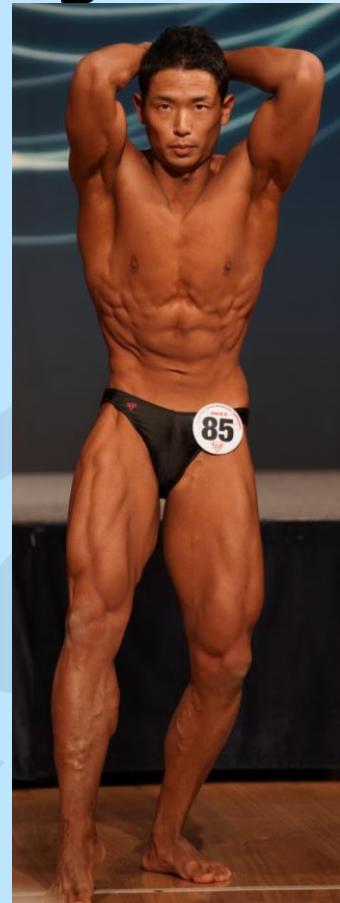
お問合せ TEL : 043-455-0022

**GOLD'S GYM**®

# STAFF PERSONAL TRAINER



# 宮崎 Miyazaki



## ■料金

60分¥6.600-

90分¥9.900-

30分¥2.700- (加圧サイクル)

## ■競技歴

・東京ノービスクラシックフィジーク 準優勝

・千葉県パワーリフティング4位

・硬式野球(13年)

## ■時間帯

お客様に合わせますのでお気軽にご相談ください。



## ■資格

ゴールドジムオフィシャルトレーナー、加圧サイクルトレーナー

## ■指導可能力テグリー

- ・パフォーマンスアップ/ボディメイク
- ・ボディビル/クラシックフィジーク(筋肥大)
- ・パワーリフティング(BIG3)
- ・ポージング(ボディビル/クラシックフィジーク※バキューム指導あり)

## ■コメント

一緒に目標達成をするアプローチを致します。まずは無料カウンセリングから入り方向性や期間、具体的な方針を決めていきましょう。皆様のご来館お待ちしております。

# **STAFF**

## **PERSONAL TRAINER**



# 小野 Ono

### ■料金

60分¥6.600-  
90分¥9.900-  
30分¥2.700-  
※30分加圧サイクル

### ■時間帯

月・水・木・金・日

※時間帯はご相談下さい

### ■競技歴

柔道

県大会(個人)3位

PROFESSIONAL  
TRAINER



### ■資格

プロ  
トレーナー

ゴールドジムプロトレーナー/NSCA-CPT  
鍼灸師/加圧サイクルトレーナー



### ■コメント

目標達成の為に一緒に頑張りましょう！  
いつでもお気軽にご相談下さい。

# **STAFF PERSONAL TRAINER**



**秋山 Akiyama**



## **■料金**

60分¥6.600-  
90分¥9.900-

## **■競技歴**

Tarzan  
・「脱げるカラダ 2021年」グランプリ  
SUPERSPRENスバルタンレース  
TBEAST出場

## **■時間帯**

曜日、時間帯はご相談下さい



## **■資格**

ゴールドジムプロトレーナー

## **■コメント**

皆様の更なる成長や目標達成に向けて全力でサポートさせて頂きます。  
筋力アップ、動けるカラダ作り、健康増進などご相談ください。

# **STAFF**

## **PERSONAL TRAINER**



**三井** *Mitsui*

### **■料金**

60分¥6.600-

90分¥9.900-

30分¥2.700-

※加圧サイクルのみ



### **■時間帯**

**金・土曜日**

※別曜日・

時間帯はご相談下さい



### **■資格**

加圧サイクルトレーナー

### **■コメント**

大学で学んだバイオメカニクスの観点から1人1人の癖や動きづらい関節を治し怪我のしない身体作りを提供致します。

筋力アップ・ダイエットに効果的な加圧トレーニングもあります。お気軽にお声がけ下さい。

### **■競技歴**

#### **パワーリフティング**

- ・2018年アジア選手権 準優勝 - 66kg級
- ・2019年アジアパシフィック選手権大会 優勝 - 66kg級
- ・2019年アジア選手権大会 優勝 - 66kg級
- ・全日本学生日本記録保持者