

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)

# STAFF PERSONAL TRAINING

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。

**有料**

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

## パーソナルトレーナー紹介

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!

【料金】 ◆/60分 6,600(税込)/90分 9,900(税込)

【競技歴】 ◆/野球 / ボディービル

【受賞歴等】 ◆/2017年千葉県ボディービル-70kg 優勝

/2017年千葉県フィジーク6位

/鈴木雅塾(オンラインサロン)トレーニングモデル

【コメント】 ◆ボディーメイク、コンディショニング調整、ポージング指導、機能改善、  
姿勢改善など、トレーニング初心者の方から、コンテストに出場する  
中上級者まで、幅広く指導させて頂いております。

パーソナル希望の方はお近くのスタッフにお気軽にお声かけ下さいませ。

# YAMADA TRAINER 山田 トレーナー



月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	×	○	○

※OPEN~CLOSE まで対応可能

# GOLD'S GYM®

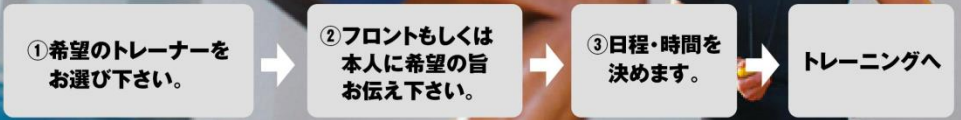
トレーナーがマンツーマンでじっくりご指導(グループでも可)

# STAFF PERSONAL TRAINING

スタッフパーソナルトレーニング

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。

**有料**



## パーソナルトレーナー紹介

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!

- 【料金】 ◆/60分 6,600(税込)/30分2,700円(税込) ※30分は加圧のみ
- ◆/野球/パワーリフティング 2019年アジア大会3位  
2019年世界大会10位
- 【競技歴】 ◆/JATI-ATI
- 【所持資格】 /健康運動実践指導者  
/加圧トレーナー
- 【コメント】 ◆BIG3と呼ばれるスクワット・ベンチプレス・デッドリフトが得意で、この3種目合計を競う「パワーリフティング」という競技を行っています。筋力UPやシェイプアップにもお勧めの加圧トレーニングも実践しております。お気軽にご相談下さいませ。

# TERUNUMA TRAINER

## 照沼 トレーナー



月	火	水	木	金	土	日
○	○	×	○	○	×	○

※時間は要相談