

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
お選びください。

②フロントもしくは
本人に希望の旨
お伝えください。

③日程・時間を
決めます。

トレーニングへ

スタッフ 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。



川原 Pro Trainer

60分 6,600円(税込)
30分 3,300円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)

競技歴/陸上・ボディビル・フィジーク

高校から大学まで陸上を行っていました。現在ではボディビル等のコンテストに出場しております。トレーニングを始めて細身の身体だったのが、今ではコンテストにも出れるようになりました。どんな方でも必ず身体は変わります。その喜びや達成感を一緒に分かち合いませんか！現在、トレーニングの効果が上手く出ていない方、一人だと不安だという方、一緒に目的に向かって頑張っていきましょう！



赤間 Official Trainer

60分 5,500円(税込)
30分 2,700円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)

競技歴/野球・ソフトテニス

「オリジナルサポートに進んだけどフォームが不安」「たくさん来ているけどいまいち効果が感じられない」という方はお声掛けください。骨格筋の仕組みをもとに、正しいフォームの習得と適した種目のご案内を致します。毎回のトレーニングでお付きすることよりも、1回集中のご案内で目的達成へのきっかけ作りを致します。



鈴木 Official Trainer

60分 5,500円(税込)
30分 2,700円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)

競技歴/パワーリフティング

自身の競技経験を活かし、筋力アップの基本となるトレーニングの基本が提供できればと思っております。最高の結果が出せるようお手伝いさせていただきます。



佐藤 Official Trainer

60分 5,500円(税込)
30分 2,700円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)

競技歴/サッカー・ハンドボール

私自身年間を通して、増量と減量を繰り返し行い、毎年筋量を増やすことを目標にトレーニング、食事管理を行っています。実体験を元にトレーニングサポート致しますので、中々トレーニングが習慣づかない方や、思うように結果が出ない方やなど、どなたでもお気軽にご相談下さい。



佐藤 Trainer

60分 4,400円(税込)
30分 2,200円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)

競技歴/バレーボール

学生の頃からバレーボールを行っておりました。継続することで結果を出す事が出来るということ、私自身経験してきました。トレーニングも続けることで結果が出せると思います。しっかりとカウンセリングを行いサポートさせていただきます。





加圧サイクル トレーニング[®]

米国FDA[※]で認められた最先端
ハイテクノロジートレーニングメソッド

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル[®]機能を使用した、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。

※米国FDAとは? アメリカの食品、医薬品局、医療機器等の安全性の許可、取締りを行う政府機関

カラダに嬉しいさまざまな効果が期待出来ます!

肩こり・腰痛 冷え性予防

新陳代謝が活発になり
肩こり・腰痛や冷え性などの
不調を予防します。

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。

マンツーマン
加圧サイクル[®]トレーニング指導

30分 ¥2,700 (税込)

※ビジターメンバー様・法人会員様でマンツーマン加圧サイクルトレーニングのみ受講希望の方は、特別ビジター料500円(税込)で受講可能。(プレミアム店除く) マンツーマンレッスンに限るジム利用、ロッカー・シャワールーム利用のみとなります。

※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ください。詳しくは店舗までお問い合わせください。

加圧トレーナー紹介



佐藤



川原



赤間



佐藤



鈴木

仙台宮城店/仙台サンプラザ店にて実施可能です。お気軽にご相談下さい。

「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」「加圧ウェルネス」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

GOLD'S GYM