

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

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

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。

穂積

60分/5,500円(税込)
90分/8,250円(税込)
30分/2,700円(税込)



※加圧サイクリストレーニング

スポーツ歴/野球

トレーニングをどうやって良いかわからない、効率よく結果を出したい、結果が出ない等悩みは尽きないものです。まずはお気軽にご相談下さい

清水

60分/5,500円(税込)
90分/8,250円(税込)

スポーツ歴/ボディビル

筋肥大を目的としたトレーニング指導やアジリティエリアのタイヤやボックスジャンプを使用しているアジリティトレーニングでパフォーマンス向上を指導致します。また食事や栄養カウンセリング等も行っております

山崎

60分/5,500円(税込)
90分/8,250円(税込)
30分/2,700円(税込)



※加圧サイクリストレーニング

スポーツ歴/野球

まずはご相談下さい
最適なご提案致します

生田

60分/¥4,400円(税込)

スポーツ歴/パワーリフティング

親切、丁寧な対応を心掛けております
ベンチプレス、スクワット、デッドリフトのフォームなどまずはお気軽にご相談下さい

佐藤

60分/5,500円(税込)
90分/8,250円(税込)
30分/2,700円(税込)



※加圧サイクリストレーニング

スポーツ歴/ボディビル

お客様の目標へ向けて精一杯サポートさせて頂きます。

千葉

60分/4,400円(税込)

スポーツ歴/野球、ボディビル

お客様の目線に立ち目標に向けて全力でサポートさせて頂きます。

伊藤

60分/5,500円(税込)

スポーツ歴/柔道、ボディビル

ダイエットやボディメイクなどお客様の目的に合わせて自身の経験や知識を活かしてご案内させて頂きます。楽しくトレーニングを続けて理想の身体を目指しましょう。

お問い合わせ

ゴールドジムサウス東京ANNEX
TEL:03-5718-3939

GOLD'S GYM®