

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。



神谷

60分 5,500円
30分 2,700円(加圧)

初心者の方や1人でトレーニングが不安な方に楽しくトレーニングが出来るためのサポートをさせていただきます。



松浦

60分 5,500円
30分 2,700円(加圧)

筋力アップや筋量アップ、トレーニング技術向上の事はもちろんですが、食事の摂取によるダイエット法などのカウンセリングも行いながら、お客様の目的に応じた方法でご案内させていただきます。



宮崎

60分 5,500円

体を大きくしたいや逆に体を引き締めたいなどのボディメイク、スポーツのパフォーマンスの向上や怪我防止、筋力アップなどの面でもサポートをさせて頂ければと思います。
お気軽にご相談下さい。



金子

60分 4,400円

トレーニングを通して、「より良い身体の使い方」を目指すことをモットーとしております。
姿勢改善、血流改善、健康促進、運動を通じて豊かな人生を送るお手伝いをさせていただきます！
よろしくお願ひいたします。

電話での予約も受け付けております。

お気軽にお問い合わせください

ゴールドジム立川東京店

TEL : 042-540-3131



GOLD'S GYM