

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

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。



津坂

60分 6,600円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)



競技歴/ボディビル・柔道

トレーニングとは「目標を達成する為に反復し練習する事」です。皆様の目的にフィットしたご提案とお手伝いをさせていただきます。



畑田

40分 4,400円(税込)
60分 6,600円(税込)
90分 9,900円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)



競技歴/ボディビル・マラソン

筋トレは、肉体的にも精神的にも強さを与えてくれる究極のアンチエイジングです。目標達成の為にサポートをさせていただきます。



三宅

40分 3,850円(税込)
60分 5,500円(税込)
90分 8,250円(税込)
加圧30分 3,300円(税込)



競技歴/ボディビル

お客様の目的に合わせて最適なトレーニングプランを提案いたします。一緒に頑張りましょう。



高村

60分 6,600円(税込)

競技歴/ボディビル

お客様の要望の増量、筋力アップ、コンテスト出場までの肉体改造、ダイエット、パフォーマンスアップなど目的にあったメニューの提案、柔術整復師の目線からメニュー提供させていただきます。



岩尾

60分 8,800円(税込)
90分 13,200円(税込)
加圧30分 2,700円(税込)



競技歴/ボディビル

2009年ミスター兵庫 優勝
2013年ジャパンオープンボディビル選手権 6位
2021年日本クラス別ボディビル選手権60kg以下級 2位



吉野

60分 5,500円(税込)

競技歴/ボディビル・野球

長年、色々なスポーツをやってきた経験や知識を活かして、スポーツをされている方、ボディメイクをされている方にもトレーニングメニューのご提案をさせていただきます。初心者の方も大歓迎です。

ご予約の際はフロント、
もしくは該当のトレーナーへ
直接お問い合わせください。

GOLD'S GYM