

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)

PRIVATE TRAINING

プライベートトレーニング

有料

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。



中里

60分 8,800円(税込)

競技歴/柔道

初心者の方からコンテスト出場選手、アスリートまで幅広くサポートさせて頂いております。お気軽にご相談下さい。お身体は一生の財産です。健康や身体機能向上をご提供、ご提案、お手伝いさせて頂きます。



久保



60分 5,500円(税込)

競技歴/サッカー

理論と経験に基づき、老若男女問わず、初心者の方からどなた様でも安心してトレーニングを実施する事ができます。ゴールドジムだからこそできるトレーニング環境で、皆様が健康になれるようお手伝いいたします。



平向

60分 8,800円(税込)

競技歴/パワーリフティング

パワーリフティングにおいて、いくども優勝経験あり。BIG3はトータル717.5kgを挙上する現役の選手です。スクワット、ベンチプレス、デッドリフトについて、自分に合った正しいフォーム習得をお手伝いいたします。



春日

60分 6,600円(税込)

競技歴/女子フィジーク スピードスケート

ボディメイク、シェイプアップなど、お客様の目的に沿ったトレーニング等をご提供させて頂いております。プライベートでは3児の母です。(3人とも成人していますので、現在は空き時間に孫の世話を手伝っています。)



津久井



60分 7,700円(税込)

競技歴/野球

目的・目標に合わせて、お客様に寄り添ったサポートをさせていただきます。初心者の方、女性の方も大歓迎です。



奥村



60分 7,700円(税込)

競技歴/フィジーク

1人1人に合わせて、その方の骨格に合わせたトレーニングを提供させていただきます。楽しく結果が出せるようお手伝いいたします。



國吉

60分 7,700円(税込)

競技歴/フィジーク

猫背、巻き肩、反り腰、姿勢改善にお悩みの方、ボディメイクを頑張りたい方に合わせた最適なトレーニングを提供します。