

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。

①希望のトレーナーを
お選び下さい。



②フロントもしくは
本人に希望の旨
お伝え下さい。



③日程・時間を
決めます。



トレーニングへ

プライベートトレーナー紹介

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!



相澤

60分 6,600円 (税込)

競技歴/ボディビル

2019年 東京ボディビル選手権 優勝
2019年 日本ボディビル選手権 9位

史上最年少で東京選手権を優勝、多数
メディアでも取り上げられている今注
目のボディビルダーです。ボディビ
ル、フィジークなどのコンテストを目
指す方はもちろん、結果を出したい全
ての方に大変おすすめのトレーナーで
す。



中里

60分 5,500円 (税込)

競技歴/柔道

自身はゴールドジムトレーナーの中
でもトップクラスの超高重量トレーニ
ングを得意としています。バルクア
ップやダイエット、競技のパフォー
ムスアップまで幅広い指導を得意と
しています。トレーナー歴も十分で大変
信頼できるトレーナーです。



蓬田

60分 4,400円 (税込)

競技歴/円盤投げ

全日本実業団 優勝
全日本選手権 3位

陸上競技で培った経験をもとに、様々
な競技のパフォーマンスアップや最大
筋力の向上、身体のケアなどの指導に
も優れています。学生で投擲種目を
行っている方には特におすすめのト
レーナーです。



原

60分 4,400円 (税込)

競技歴/フィットネスビキニ出場予定

女性のダイエットやボディメイク、
ヒップアップなどのトレーニング指導
はもちろん、男性からも支持が厚いト
レーナーです。ダイエットやボディ
メイクを楽しくフィットネスライフに
取り入れたい方、是非原トレーナーの指
導を受けてみてはいかがでしょうか。



桑野

60分 4,400円 (税込)

競技歴/短距離 (陸上)

20代半ばにゴールドジムの初心者ト
レーニング説明会を受講、約3年かけ
て深夜にトレーニングを行い、ゴール
ドジムのトレーナーに転向しました。
中高年で未永くトレーニングを続け
たい方におすすめのトレーナーです。



金子

30分 2,700円 (税込)

競技歴/野球

ゴールドジム野球部に所属しながら、
自身の競技パフォーマンスアップを
メインにトレーニングを行っています。
競技パフォーマンスの向上や身体
のケアを望まれる方に特におすすめ
のトレーナーです。

※加圧サイクリストレーニングのみ実施可

GOLD'S GYM®