

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。



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。

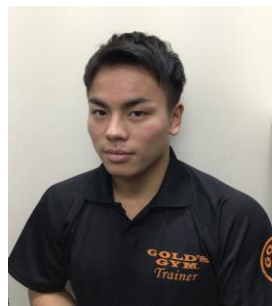


中里

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、競技のパフォーマン
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。



小谷田

60分 4,400円 (税込)

競技歴/メンズフィジーク

2019年 マッスルコンテスト東京 ティーン 優勝
2019年 マッスルコンテスト東京 Bクラス 3位
2020年 ゴールドジムジャパンカップ 6位

男女問わずボディメイクの指導が得意
です。わかりやすい指導でトレーニ
ング初心者の方にも大変おすすめのト
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

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。



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。



関

60分 4,400円 (税込)

競技歴/やり投げ

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。分かりやすい指導で
初心者の方にも大変おすすめのト
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。

※加圧サイクルトレーニングのみ実施可