

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

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。

有料



## 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特レーナ  
ーです。

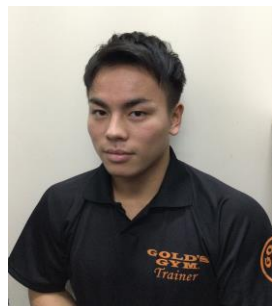


## 中里

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  
の特レーナーです。



## 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  
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  
特におすすめの特レーナーです。



## 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  
大変おすすめの特レーナーです。



## 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特レーナ  
ーです。

※加圧サイクルトレーニングのみ実施可