

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。



平向

60分 6,600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。



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
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。



那須



60分 5,500円 (税込)

競技歴/野球

スポーツ現場での経験を活かして、コンディショニング調整
やリハビリなどのアドバイスを致します。わかりやすい指導
で初心者の方でも安心してトレーニングを実施できるおす
めのトレーナーです。



宇田川

60分 5,500円 (税込)

競技歴/ボディビル

自身の経験を活かし、ボディメイクやダイエットのトレー
ニングはもちろん、ポーズ指導も可能です。フィットネス
競技へ初めて挑戦される方でも安心してトレーニングを実施
できます。



関

60分 5,500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め
のトレーナーです。



小本

60分 5,500円 (税込)

競技歴/フィジーク

自身の経験を活かしボディメイクやダイエット、ポーズ
指導など幅広く対応が可能です。これからトレーニングを始
めようとしている方でも安心してトレーニングを実施できる
ようサポートします。

アドバンストレーナー

セミナー・ゴールドジムアカデミーの講師も担当するトレー
ナーです。実技(技術・実践)はアカデミーレベルが上級にありま
す。ユニフォームの袖が黄色のトレーナーです。

オフィシャルトレーナー

ゴールドジムアカデミー 全過程合格。実技(技術・実践)はア
カデミーレベルが中級にあります。ユニフォームの袖がオレンジ
のトレーナーです。

プロトレーナー

ゴールドジムアカデミー全過程合格。実技(技術・実践)はアカ
デミーレベル上級にあります。ユニフォームの袖がシルバーの
トレーナーです。

トレーナー

ゴールドジムアカデミーを受講してトレーナーとしてトレー
ニングや勉強をしているトレーナーです。ユニフォームの袖がレ
ッドのトレーナーです。