

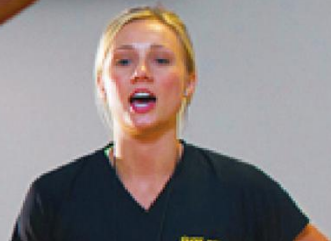
トレーナーがマンツーマンで
じっくりご指導(グループでも可)

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、お手伝いさせていただきます。



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。



石井

60分 5,500円(税込)

競技歴/陸上競技

ボディメイク、健康増進など、お客様ひとりひとりに合わせたフィットネスライフを送れるようにサポートさせていただきます。60分のトレーニングの中に加圧トレーニングを取り入れる事も可能です。プライベートでは2児の母です。急な予定変更等ご迷惑をお掛けしてしまうこともあるかと思いますが、誠心誠意努めて参ります。



坂本

60分 8,800円(税込)

競技歴/ボディビル

お客様一人一人に合わせたメニューを、カウンセリング・身体評価を通じてご提案させていただきます。継続して効果が出るようにご協力いたします！



小林

60分 6,600円(税込)

競技歴/サッカー

効きづらい...それには理由があると思います。それを一緒に良くしていき、より効率よくトレーニング効果を出して頂けるようご案内させて頂きます。



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。



奥村

60分 6,600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。



小本

60分 8,800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。



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。



唐橋

60分 6,600円(税込)

競技歴/柔道、ボディビル

皆様が成果を出せるように、サポートいたします。



國吉

60分 6,600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。