

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。



原



60分 5,500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。



中里

60分 6,600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が、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。トレーナ歴も十分で大変信頼できるトレーナーです。



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すめの実践者です。



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。



小谷田

60分 4,400円 (税込)

競技歴/メンズフィジーク

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実践者です。



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実践者です。



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、ポージング指導も可能です。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。