

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。



小谷田

60分 5,500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、ポーシ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。



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。



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。



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。

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。