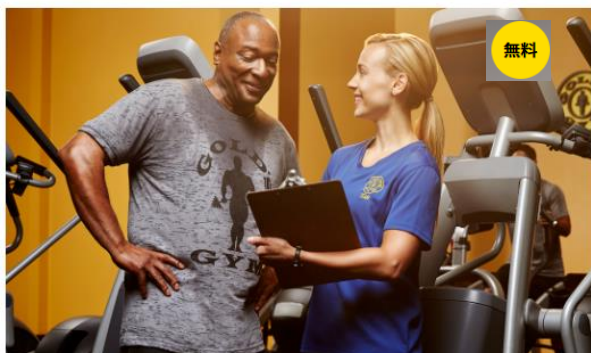


# 初心者こそゴールドジム！充実のトレーニングサポートプログラム！

## 初心者トレーニング説明会

Beginner Training



全6回の初心者トレーニング説明会で、まずはトレーニングの基本をマスターしましょう。より効果的にマシンを使う方法や、安全にトレーニングを続けるためには最初の基本がとても重要。正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切・丁寧にご指導いたします。

## ビギナーサポート

Beginner Support



## オリジナルサポート

Original Support



### トレーニングを始めて間もない方へ

『初心者トレーニング説明会』終了後の方や、入会間もない方を対象に、トレーナーがしっかりとサポート。トレーニングに関することはもちろん、トレーニングメニューの作成、トレーニングマシンの説明、栄養面やサプリメントについてのカウンセリングなど、会員の皆さまがこれからのゴールドジム・ライフを存分に楽しんで頂けるよう、また、モチベーションをアップさせてトレーニングができるようサポートさせていただきます。

### 一定の経験者の方へ

『初心者トレーニング説明会』終了後の方や、一定のトレーニング経験者の方を対象に、トレーナーがメンバー様に合った、目標達成のための“個別メニュー”を随時作成させていただきます。メニュー作成後はトレーニング動作の確認、メニュー更新等を随時行なっていきます。目的が異なれば、それに伴いトレーニングメニューも異なってきます。さらなる効果、一段上のレベルを求めたい方にオススメです。

## プライベートトレーニング

Private Training



### 一定の経験・知識を持つトレーナーが有料で指導

一定のトレーニング経験・知識を持つゴールドジムのトレーナーが、1回60分の時間で、ダイエットや体力向上、競技力向上などの目的に応じてトレーニングプログラムを作成。1対1で指導させていただくプログラムです。

1時間 5000円～6000円(税抜)/都度  
ビジターの方もご利用可能

**KAATSU** 加圧サイクル®  
WELLNESS トレーニング

筋力・回復力アップ

肩こり・腰痛・冷え性予防

ダイエット効果

アンチエイジング・美肌



## 最高の結果に近づける最新のメソッド

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル®機能を使用し、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げ、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで成長ホルモンの分泌増加などにより、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待出来ます。

自動  
HEAT  
THERAPY

30分 2455円(税抜)/都度  
ビジターの方もご利用可能

Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.