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

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。

**有料**

①希望のトレーナーを
お選び下さい。

②フロントもしくは
本人に希望の旨
お伝え下さい。

③日程・時間を
決めます。

トレーニングへ

## プライベートトレーナー紹介

### 田平

**60分　5,000円（税抜）**

**競技歴／ボディビル・バスケットボール**

指導種目
・ボディメイク
・ダイエット
・ボディビルディング

◆保有資格／JATI-ATI 認定加圧トレーナー ViPRトレーナー

ボディメイクの指導を専門としております。
初心者の方から競技参加を目指している方まで
わかりやすく全力でサポートいたします。

### 加藤

**60分　5,000円(税抜)**

**競技歴／野球10年
パワーリフティング
2019年秋季千葉66kg級　4位**

指導種目
・ウエイトトレーニング（BIG3）
・デッドリフト（秋季千葉66kg級 種目別1位）

主にBIG3をメインとしたトレーニング指導を行います。
正しく行うことで筋力アップやダイエット、ボディメイク
にも大きなメリットがあります。まずはチャレンジしてみましょう‼

### 松下

**60分　5,000円(税抜)**

**競技歴／水泳6年
野球15年**

指導種目
・ウエイトトレーニング全般
・体幹トレーニング
・スポーツパフォーマンス向上

自身のスポーツ経験から得た知識を使って
様々なトレーニングをご提案させて頂きます。

### 福本

**60分　5,000円(税抜)**

**競技歴／サッカー4年
バスケットボール14年**

指導種目
・ウエイトトレーニング全般
・体幹トレーニング
・スポーツパフォーマンス向上

◆保有資格／認定加圧トレーナー

筋力アップ・ダイエットやボディメイクのトレーニング
を行います。加圧トレーニングも実施しておりますので
お気軽にお声掛けくださいませ！

### 前田

**60分　5,000円(税抜)**

**競技歴／野球
アメリカンフットボール**

指導種目
・ウエイトトレーニング全般
・リハビリ

◆保有資格／柔道整復師

トレーニングが初めての方、筋力UPやボディメイクしたい方
競技復帰を目指している方、様々な目的のトレーニング
サポートを致します。 是非、一度ご相談下さい。

**複数名でご参加の場合も**
**『1セッション1名分』**
**の金額で受けられます!**

GOLD'S GYM