



無料
トレーニング
サポート

Beginner Training

初心者トレーニング説明会

初心者トレーニング説明会は全6回行います。
この6回で、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・丁寧に指導いたします。

- ① **カウンセリング**..... トレーニングでわからないこと等、どんな事でもご相談ください。初回は目的や健康状態をお伺いし、不安を解消致します。
- ② **健康状態のチェック**..... トレーニング終了後の血圧や心拍数などを一緒に確認します。

- ③ **実技**..... 初回で4種目ご紹介し、2回目以降、毎回新種目を1つ加えます。
- ④ **栄養面のカウンセリング**... 5回目に、食事方法やサプリメントなどのご紹介をします。
- ⑤ **オリジナルプログラムの作成**... 6回目に、今後のお客様の目的に合ったプログラムを作成します。

1回目のメニュー

- ① **カウンセリング**
 - トレーニング内容・効果の説明
 - トレーニングの目的確認
 - 目標設定
 - 過去の運動歴確認、その他不安な点の解消

- ② **健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定
 - 体重測定(任意)
 - 既往歴の確認

- ③ **実技** ゴールドジムならではの
アイソテンショントレーニング

- 基本メニュー** +
- チェストプレス(胸)
 - レッグプレス(脚)
 - ロウイング(背中) 女性
 - アブドミナル(お腹)
 - ラットプルダウン(背中) 男性

アイソテンション トレーニングとは?

1回目～3回目まで行なう、「アイソテンショントレーニング」とは、筋肉を動かす為の、身体の神経系統を発達させるためのトレーニングです。何も負荷をかけずに動作を行い、対象となる筋肉を目覚めさせます。普段あまり意識して使うことのない、胸や背中、筋肉に対して行います。



2~4回目のメニュー

- ① **カウンセリング**
 - 前回までの復習
 - 使いづらいマシンの確認

- ② **健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定

- ③ **実技**
 - アイソテンショントレーニング + *4回目はありません。
 - 基本メニュー**
 - + 毎回新種目を1つ追加

5回目のメニュー

- ① **カウンセリング**
 - 栄養カウンセリング

- ② **健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定

- ③ **実技**
 - 基本メニュー**
 - + 新種目を1つ追加



6回目のメニュー

- ① **カウンセリング**
 - 7回目以降のプログラム作成
 - 6回目までのアンケートご記入

- ② **健康状態のチェック**
 - 血圧・心拍数 測定

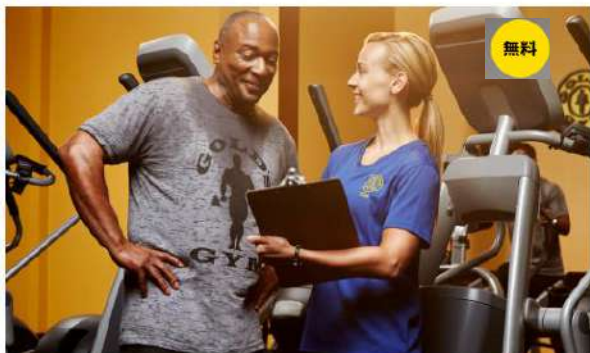
- ③ **実技**
 - 基本メニュー**
 - + 新種目を1つ追加



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



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。

プライベートトレーニング

Private Training



オリジナルサポート

Original Support



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。

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
加圧
解除
20 FPS

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.