

さらなる
結果を
出したい方

リハビリ中
の方

トレーナーがじっくりご指導!

2~3人での
ご参加も
可能です

**STAFF PERSONAL
TRAINING**

スタッフパーソナルトレーニングとは？

お客様のトレーニング効果を最大限まで引き出すために、一定の経験、知識を持つトレーナーが有料で指導させて頂くシステムです。ダイエットや体力向上、競技力向上など、様々な目的に応じて綿密な指導が受けられます。初心者、上級者問わず、どなたでもお気軽にご活用ください。

① アドバンストレーナー …… (1時間) ¥6,600~11,000 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、知識・実技(技術・実践)ともに上級レベルにあり、セミナー・アカデミーの講師も担当するトレーナー。

② プロトレーナー …………… (1時間) ¥5,500~6,600 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、知識・実技(技術・実践)ともに上級レベルにあるトレーナー。

③ オフィシャルトレーナー … (1時間) ¥4,400~5,500 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、実技において中級レベルにあるトレーナー。

【予約についてのご案内】

- ご予約については各店舗のフロント、もしくは該当のトレーナーまでお問合せください。
- 予約は2週間後まで可能です。
- 料金はフロントにて事前にお支払いください、お支払いの後、予約の受付完了とさせていただきます。

【キャンセル料についてのご案内】

ご予約をお客様都合でキャンセルされる場合、下記の規定に基づきキャンセル料を頂戴いたします。

・3日前まで 料金の50% ・当日 料金の100%

※事故、怪我などやむを得ない事情の場合には上記の限りではございません。

GOLD'S GYM®



加圧サイクル トレーニング[®]

米国FDA[※]で認められた最先端
ハイテクノロジートレーニングメソッド

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル[®]機能を使用した、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。

※米国FDAとは? アメリカの食品、医薬品局、医療機器等の安全性の許可、取締りを行う政府機関

カラダに嬉しいさまざまな効果が期待出来ます!

肩こり・腰痛 冷え性予防

新陳代謝が活発になり
肩こり・腰痛や冷え性などの
不調を予防します。

ダイエット 効果

太りにくい身体になります。
またトレーニングによって筋肉が増え、
脂肪が燃焼しやすい身体に!

美肌 アンチエイジング

肌のハリやツヤを
取り戻し、脂肪のつきにくい
身体にしてくれます。

筋力 アップ

軽い負荷で高い効果が
得られるので、トレーニングを
続けやすいのが特徴です。

回復力 アップ

骨折や肉離れなどの
ケガの回復が早まるという
研究データがあります。

マンツーマン
加圧サイクル[®]トレーニング指導

30分 ¥2,700 (税込)

※ビジターメンバー様・法人会員様でマンツーマン加圧サイクルトレーニングのみ受講希望の方は、特別ビジター料500円(税込)で受講可能。(プレミアム店除く) マンツーマンレッスンに限るジム利用、ロッカー・シャワールーム利用のみとなります。

※既往歴によっては実施できかねる場合がありますのでご相談ください。

※当日は、袖のあるウェアでお越しください。詳しくは店舗までお問い合わせください。

加圧トレーナー紹介



吉山



普川



菅原

「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」「加圧ウェルネス」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

GOLD'S GYM



成長ホルモンの分泌増加!
ハイテクノロジートレーニングメソッド

加圧サイクル® トレーニング

加圧サイクル®トレーニングは米国FDA ClassIに登録された加圧サイクル®機能を使い、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。



お客様の声

膝が普段痛いのですが加圧サイクル®トレーニングは大丈夫です。膝の痛みが軽減され買い物の時に楽になりました。

肩を少し痛めていましたが、加圧サイクル®トレーニングをしたら良くなりました。加圧トレーニングであればしっかりトレーニングができます。

こんなに腕がパンプアップしたのは初めてです。

加圧サイクル®トレーニングのおかげで運動のパフォーマンスが上がりました。

ウォーミングアップだけで汗がでます。普段はあまり汗をかかないのですが、加圧サイクル®トレーニングをやると汗がでます。

冷え性に本当に効いている気がします。

最初は不安でしたが、筋肉の張りを感ぜられるようになり、楽しくなりました。

自粛期間後のトレーニング重量の戻りが早かったです。

短時間でこれだけで効果が実感できるの加圧サイクル®トレーニングしかありません。

続けていたら肌の調子が良くなりました。