

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)

STAFF PERSONAL TRAINING

スタッフ パーソナルトレーニング

有料

①希望のトレーナーを
お選びください。

②フロントもしくは
本人に希望の旨
お伝えください。

③日程・時間を
決めます。

トレーニングへ

パーソナルトレーナー紹介

複数名でご参加いただいても
1セッション1名分の金額で受けられます。

穂積

60分/5,500円(税込)
90分/8,250円(税込)
30分/2,700円(税込)



※加圧サイクルトレーニング

スポーツ歴/野球

トレーニングをどうやって良いかわからない、効率よく結果を出したい、結果が出ない等悩みは尽きないものです。まずはお気軽にご相談下さい

清水

60分/5,500円(税込)
90分/8,250円(税込)

スポーツ歴/ボディビル

筋肥大を目的としたトレーニング指導やアジリティーエリアのタイヤやボックスジャンプを使用しているアジリティートレーニングでパフォーマンス向上を指導致します。また食事や栄養カウンセリング等も行っております

佐藤

60分/5,500円(税込)
90分/8,250円(税込)
30分/2,700円(税込)



※加圧サイクルトレーニング

スポーツ歴/ボディビル

お客様の目標へ向けて精一杯サポートさせていただきます。

伊藤

60分/5,500円(税込)
30分/2,700円(税込)



スポーツ歴/柔道、ボディビル

ダイエットやボディメイクなどお客様の目的に合わせて自身の経験や知識を活かしてご案内させていただきます。楽しくトレーニングを続けて理想の身体を目指しましょう。

千葉

60分/4,400円(税込)
30分/2,700円(税込)



スポーツ歴/野球、ボディビル

お客様の目標に立ち目標に向けて全力でサポートさせていただきます。

パーソナルトレーニングパッケージのご案内



1ヶ月コースからご用意しており来館頻度に合わせて変更する事ができます。料金プランにはトレーニングウェア上下・シューズ・バスタオル・トレーニング後のプロテインが付いている為手ぶらで通う事が出来ます。

お問い合わせ: ゴールドジムサウス東京ANNEX
TEL:03-5718-3939

GOLD'S GYM®