



# PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニングで自分史上最高の身体へ

カッコ良い身体

引き締まったウエスト

健康増進したい

本物のパーソナルトレーニングで、自分史上最高の身体へ

## 選びやすい料金プラン

全8回コース

全12回コース

全16回コース

オフィシャルトレーナープラン

44,000円(税込)

プロトレーナープラン

52,800円(税込)

オフィシャルトレーナープラン

66,000円(税込)

プロトレーナープラン

79,200円(税込)

オフィシャルトレーナープラン

88,000円(税込)

プロトレーナープラン

105,600円(税込)

料金プランにはトレーニングウェア上下・シューズ・タオルセット・トレーニング後のプロテインが付いている為、手ぶらで通うことができます。(上記に加えて、月会費が別途掛かります)

※お支払い後のキャンセルはできかねます。

## マシン 多彩なバリエーション

原宿エリア随一のロケーションで、ラグジュアリーな空間で広いジムエリアに全100台のマシンを完備しており、目的に応じて様々なトレーニングが出来る為、トレーニング経験の浅い方でも、効率的に最短で結果を出す事が出来ます。

## トレーナー 圧倒的な指導力

トレーナーは、ゴールドジムの厳しい試験を合格した者のみで構成されています。

プロトレーナー・・・ゴールドジムアカデミー全課程合格。実技(技術・実践)はアカデミー上級にあります。

オフィシャルトレーナー・・・ゴールドジムアカデミー全課程合格。実技(技術・実践)はアカデミー中級にあります。

現役スポーツ選手からフィジーク・ボディビル選手までおり、そして2018年・2019年アジアボディビル&フィットネス女子フィジークチャンピオンまで渋谷店には在籍しております。

## 感染症対策 安心・安全の取り組み

ゴールドジムは、FIA(フィットネス産業協会)に加盟しており、国が認可したガイドラインに基づいて、感染症対策を行っている為、安心して施設をご利用頂けます。



## ゴールドジム渋谷東京店

住所/〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-23-16 cocotiビル 9・10・11階

電話番号/03-5464-7373

営業時間/月～土 7:00～23:30、日曜 9:00～20:00 ※祝日は該当曜日の営業時間となっております。

休館日/第3月曜日、夏季・年末年始





# CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.<sup>TM</sup> STAFF PERSONAL TRAINING

## GOLD'S GYM

## X パーソナル トレーニング



### アドバンストレーナー

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ます。セミナー・アカデミーの講師も担当するトレーナーです。



### プロトレーナー

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ます。



### オフィシャルトレーナー

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です。

ゴールドジム渋谷店スタッフによるパーソナルトレーニング好評実施中!!  
事前予約制となります。フロントにてお申し込みください。

予約に空きがあれば  
当日の申込もOK!

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7:00	担当TR 鈴木	担当TR 橋田	担当TR 鈴木	担当TR —	担当TR —	担当TR —	担当TR 鈴木
10:00	担当TR 鈴木	担当TR 橋田	担当TR 鈴木	担当TR —	担当TR —	担当TR —	担当TR 鈴木
13:00	担当TR 鈴木・澤田 白坂	担当TR 鈴木・橋田	担当TR 鈴木・橋田	担当TR 鈴木	担当TR 橋田・鈴木	担当TR 橋田	担当TR 鈴木・橋田 鹿子島
16:00	担当TR 澤田・白坂	担当TR 澤田・白坂	担当TR 橋田	担当TR 鈴木	担当TR 橋田・鈴木	担当TR 橋田	担当TR 鈴木・橋田 鹿子島
19:00	担当TR 澤田・白坂 鹿子島	担当TR 澤田・白坂 鹿子島	担当TR 橋田・鹿子島	担当TR 鈴木・鹿子島	担当TR 橋田・鈴木	担当TR 橋田	CLOSE
22:00	上記以外の時間・担当者をご希望の場合は、フロントまたは担当トレーナーまでご相談ください。						

※スタッフの研修や休暇等の勤務シフト変更により、上記予定表と異なる場合がございます。

## スタッフパーソナルトレーナー紹介

複数名一緒にご参加頂いても  
1名分の金額で受けられます!!



### 鹿子島

#### プロトレーナー

■料金(税込)  
30分 ¥2,700・30MIN  
60分 ¥6,600  
90分 ¥9,900

- 競技歴  
・野球  
・サッカー
- 指導分野  
・ボディメイク  
・ヒップトレーニング  
・シェイプアップ

#### ひとことコメント

ボディメイク、シェイプアップを中心に  
加圧サイクルトレーニングでも結果を出すことはもちろん、  
一緒に楽しくトレーニングサポートをさせていただきます。



### 白坂

#### サポータートレーナー

■料金(税込)  
30分 ¥2,700・30MIN

- 競技歴  
・バスケットボール
- 指導分野  
・初心者サポート  
・ボディメイク  
・ダイエット

#### ひとことコメント

老若男女、さまざまな方の目的にあったトレーニングを  
提供させていただきます。お気軽にお声掛け下さい。  
楽しくトレーニングしましょう!!!



### 澤田

#### プロトレーナー

■料金(税込)  
60分 ¥7,700  
90分 ¥11,550

- 競技歴  
・ボテビル
- 指導分野  
・ダイエット  
・筋力、筋量アップ  
・ボディメイク

#### ひとことコメント

なぜ太るのか?なぜ痩せるのか?をしっかりと考え、  
自分ではできないからこそ二人で頑張ってください。  
必ず効果を実感できます。実現させます。



### 橋田

#### オフィシャルトレーナー

■料金(税込)  
60分 ¥5,500  
90分 ¥8,250

- 競技歴  
・陸上競技  
・フィジーク
- 指導分野  
・ボディメイク  
・ダイエット

#### ひとことコメント

初心者の方、綺麗な身体を作りたい方、健康になりたい方、  
ダイエットしたい方、身体を大きくしたい方、大歓迎です。  
忙しい方も適切なアプローチで腹筋は作れます!!



### 鈴木

#### プロトレーナー

■料金(税込)  
60分 ¥6,600  
90分 ¥9,900

- 競技歴  
・ボート  
・ボテビル
- 指導分野  
・筋肥大・加圧サイクル  
・初心者サポート

#### ひとことコメント

トレーニングは、正しい方法でしっかりと継続して行えば  
目に見えて効果が実感できます。  
理想の身体に近づけるよう全力でサポート致します。

