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

有料

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。

プライベートトレーニングのご予約は、お電話もしくは、直接店舗までお越しください。
☎ 047-390-3434

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

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!

小林

60分　6,000円(税抜)
加圧トレーニング　30分　2,500円(税抜)

競技歴／　野球15年・サッカー6年

- 認定加圧トレーナー
- フィットネスマネジメントクラブ検定2級
- JATI-ATI
- NSCA-CPT
- NESTA公認　パワーサプリメントスペシャリスト

皆様からのご相談お待ちしております

伊藤

60分　5,000円(税抜)

競技歴／総合格闘技・極真空手

ゴールドジムトレーナーとして
勤め始めて１０年以上になります。
今までの経験を活かしてお客様に
合ったトレーニングを提供致します。

加藤

60分　4,000円(税抜)

競技歴／サッカー・水泳・バスケットボール
(ゴールドジムバスケ部所属)

皆様のトレーニングが目的に沿った内容となるように様々な視点から全力でサポート致します。首・肩や膝等の局所の痛み・重量・筋量UPや減量の事など、お悩みのあるお客様はぜひご相談お待ちしております。

稲田

60分　5,000円(税抜)
加圧トレーニング　30分　2,500円(税抜)

競技歴／野球・メンズフィジーク

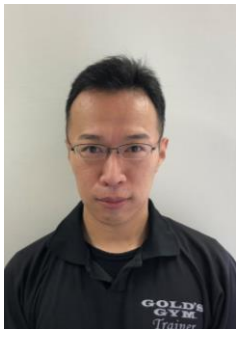
多くのお客様にフィットネスを楽しんで頂けるようサポート致します。重たいものを持ち上げたい方ダイエットしたい方理由は何でも結構です。気軽にお声掛けください

本郷

60分　5,000円(税抜)

競技歴／　空手16年/国体・インターハイ

お客様に合わせたトレーニングサポートをさせていただきます。トレーニングの相談等いつでも承っています。結果につながるように一緒に頑張っていきましょう!!



古仲

60分　6,000円(税抜)
加圧トレーニング　30分　2,500円(税抜)

競技歴／パワーリフティング

お客様のご希望に合わせたメニューをご提供致します。トレーニングが初めての初心者の方から、ダイエット目的の方、重たい物を持ち上げたい方等なんでもご相談下さい。皆様の目的に応じたフィットネスライフに尽力します。

GOLD'S GYM®

KA A TSU WELLNESS®

ゴールドジムオフィシャルトレーナーによる

プライベートトレーニング with 加圧サイクル

30分 2,500円(税抜)〜

古仲 プロトレーナー

小林 プロトレーナー

稲田 オフィシャルトレーナー

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。

ご希望のお客様はフロント・もしくは担当トレーナーまでお声掛けください。

GOLD'S GYM®