

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!



岩橋

60分 5,000円(税抜)

競技歴/サッカー・ボディビル

日々行っている自身のトレーニング
やボディビルより培った経験を活かし、
皆様の目的に合わせたトレーニング
指導をさせていただきます。



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ット部所属)

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)

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ツ
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
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)

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、重たいもの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。



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



岩橋 オフィシャルトレーナー



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®