

プライベート&パーソナルトレーニング Q&A

Q1 運動が苦手ですが大丈夫ですか？

→大丈夫です！カウンセリングを行い、お客様のレベルに合わせて対応致します。初心者の方も多く受けられています。

Q2 トレーナーを途中で変える事は可能ですか？

→はい可能です。いつもと違うトレーナーに指導を受けることもレベルアップのコツです。

Q3 とりあえず1回だけでも大丈夫ですか？

→もちろんOKです。まずは目的に向かってスタートする事が重要です。お気軽に声をかけてください。

Q4 1人だと不安なので家族や友人と一緒に受けられますか？

→複数でのレッスンもOKです。料金は時間で決まっていますので、複数人でレッスンを受けても料金は変わりません。

Q5 仕事の都合で固定の曜日には来れません大丈夫ですか？

→問題ありません。レッスンの予約は担当のトレーナーと相談のうえ決めて頂きます。

Q6 トレーニング時間はどのくらいですか？

→基本は1時間ですが、30分単位で受講可能です。

Members Voice

30代 女性



健康維持と肩こり改善の為にプライベートトレーニングを始めました。1人だと不安でしたが、トレーナーさんがいる事で安心してできます。もっと知識と自信をつけられるように頑張ります！

Members Voice

30代 男性



空手の競技力向上の為、プライベートトレーニングを定期的に参加。はじめてから筋力と筋肉量が増加し、体重の重い選手と「乱取り」を行なっても飛ばされなくなりました。効果がでているのでうれしいです。

Members Voice

50代 男性



どうせやるならちゃんとやりたい。まず自分の身体の情報を自分がよく理解していないから、プロに聞いた方が早いと思い、プライベートトレーニングを受けています。

GOLD'S GYM プライベート&パーソナルトレーニング

SUPPORT 結果が出るまで責任を持ってサポート！

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、お気軽にご活用ください。

無料トレーニングサポート

無料

初心者トレーニング説明会 (1回~6回)



6回で、まずはトレーニングの基本をマスターしましょう。プロのトレーナーによるカウンセリングから各種マシンの使い方、正しい有酸素運動、栄養素の基礎など、正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切・丁寧にご指導いたします。

無料

ビギナーサポート (7~30回)

トレーニングを始めて間もない方へ、それぞれのレベルや目的に合わせたプログラムメニューを提案。

無料

オリジナルサポート (31~100回)

目標達成のための個別オリジナルメニューを作成し、トレーニング動作の確認やメニュー更新も随時行っています。

無料

個人別メニュー

経験豊富な方にもスポット的にトレーナーが指導させて頂きます。ご希望であれば、個人メニューも作成いたします。

有料トレーニングサポート

詳しくは中面をご覧ください。

有料



ゴールドジム公認
パーソナルトレーナーによる指導

パーソナル
トレーニング

有料



豊富な経験・知識を持つ
ゴールドジムトレーナーによる指導

プライベート
トレーニング

加圧 サイクル®トレーニング



【KAATSU】JCO コアークラッシュ®(30分ウェアレス) / 【KAATSU】JCS 加圧サイクル®(30分ウェアレス) / KAATSU JAPAN 株式会社 監修指導です。

- 筋力・回復力アップ
- ダイエット効果
- 肩こり・腰痛・冷え性改善
- 美肌・アンチエイジング

有料
トレーニング
サポート

ゴールドジムオフィシャルトレーナー による有料のトレーニング指導

>>>>>>

PRIVATE TRAINING

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、厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが個別に有料で指導させて頂くシステムです。1回のセッションで複数人の指導も可能ですのでご家族やご友人と一緒に受ける事も出来ます。最短で結果を出したい方にオススメです。



- ①指導希望のトレーナーをお選び下さい。
- ②フロント又はトレーナー本人に希望の旨をお伝え下さい。
- ③日程・時間を決めます。
- ④トレーニングへ入ります

★料金のご案内

- ①アドバンストレーナー ……(1時間) ¥6,000~10,000 (税別)
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) ¥5,000~6,000 (税別)
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) ¥4,000~5,000 (税別)
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。



**1時間分の料金で
3~4名の参加も可能!**
トレーニングに伸び悩んでいる方
早く結果を出したい方、是非お気軽にご相談下さい。

有料
トレーニング
サポート



加圧サイクル® トレーニング

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



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。

肩こり・腰痛
冷え性改善

前腕代償が活発になり
肩こり・腰痛や冷え性などの
不調が改善します。

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脂肪が
燃え、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

骨格や肉離れなどの
ケガの回復が早まるという
研究データがあります。

予約制

30分 ¥2,700 (税込)

有料
トレーニング
サポート

フリーランスのプロフェッショナル トレーナーによる有料トレーニング指導

>>>>>>

PERSONAL TRAINING

ゴールドジムではメンバー様の多様な目的に応じたトレーニングを提供するために世界的認定資格を持つゴールドジム公認パーソナルトレーナーによる有料指導を行っています。健康指導からトップアスリートまで、より専門性の高い指導を望まれる方にオススメです。



**オフィシャル
パーソナル
トレーナー証**
ゴールドジム認定
パーソナルトレーナーは
このバッジを携帯
しております。

ご希望の方はゴールドジムのフロントを介さず、直接そのトレーナー、もしくはトレーナーが指定する申込方法で受付が可能です。トレーナーの情報は館内掲示、もしくはゴールドジムオフィシャルウェブサイトよりご覧になれます。

www.goldsgym.jp



**世界基準・最新のマシンがラインナップ!
最高の環境でトレーニングを!!**

GOLD'S GYMは、そのネットワークを生かし世界基準の最新マシンをラインナップ、最高品質のマシンを使用し、それぞれの目的に合わせた最適なトレーニングプランを提供することで、メンバーの持つ可能性を最大限に引き出すサポートをします。

FREEMOTION
デュアルケーブルクロス



自在に動くアームと360°
回転可能な三次元的な
軌道を選び出す!!

NAUTILUS



初心者から上級者まで
あらゆる目的に
応えられるマシン

PREMIER



負荷(抵抗)を自在に
コントロールし、短時間で
効率的に結果を出す!!

FREEMOTION
インクライントレーナー



最大傾斜30%!
心臓機能の向上、
体脂肪減少にも!

フーティービルダー



お尻回り(大臀筋)を鍛え、
理想のヒップづくりを
サポート!