

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。

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

複数名でご参加頂いても
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



山崎

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
まずはご相談下さい
最適なご提案致します



生田

60分/¥4,400円(税込)

スポーツ歴/パワーリフティング
親切、丁寧な対応を心掛けております
ベンチプレス、スクワット、デッドリフトのフォーム
などまずはお気軽にご相談下さい



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頂
きます。



千葉

60分/4,400円(税込)

スポーツ歴/野球、ボディビル
お客様の目線に立ち目標に向けて全力で
サポートさせて頂きます。

- ①プライベートトレーニング(60分/90分)
 - ②プライベートトレーニング+加圧サイクル
トレーニング(60分/90分)
 - ③加圧サイクルトレーニング(30分)
- ①~③の中でお好きなプランお選び頂けます。

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®