

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

ご予約はお電話または、店舗に直接お問い合わせください。
ゴールドジム南青山東京 TEL: 03-3400-2020



三井 60分 / 5,500円(税込)

競技歴/野球・フットサル

ウェイトトレーニング、加圧サイクルトレーニング、
VIPRトレーニング、自重トレーニング等、
幅広い方法でサポートさせて頂きます。

【資格】

JATI-ATI資格認定
加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



澤田 60分 / 6,600円(税込)

競技歴/フィジーク

2017、2018全日本女子フィジーク優勝
2019世界フィットネス選手権大会
女子フィジーク 3位

【資格】

加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



加藤 60分 / 6,600円(税込)

競技歴/水泳・ボディビル

1人では続かない、結果がなかなか出ない。
など、様々な悩みがあると思います。
1人で悩まずに是非一度ご相談ください。

【資格】

JATI認定トレーニング指導者
加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



笹森 60分 / 5,500円(税込)

競技歴/野球・フィジーク

コンテスト出場で得た経験を活かして指導致します。
ダイエット・筋力UP・女性・初心者の方でも
お気軽にご相談下さい。

【資格】

加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



松本 60分 / 5,500円(税込)

競技歴/野球

ダイエット、トレーニングのポイントは
血糖値と動作のスピードです。
少しのポイントを抑えれば結果はついてきます。
5年後、10年後のために
健康な身体作りを始めましょう。



川口 60分 / 5,500円(税込)

競技歴/野球

トレーニングにお困りの方、これから頑張りたい方
アスリートの方、ダイエット目的の方、
どなたでもご相談下さい。

【資格】

加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



松本 60分 / 5,500円(税込)

競技歴/空手・硬式テニス・フィジーク

ボディメイク・減量・食事指導に
関しての指導させて頂きます。
身体作りで悩んでいる方、トレーニングを
始めたばかりの方、お気軽にご相談下さい。

【資格】

加圧サイクルトレーニング認定トレーナー

GOLD'S GYM