

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)

STAFF PERSONAL TRAINING

スタッフ パーソナルトレーニング

有料

①希望のトレーナーを
お選びください。

②フロントもしくは
本人に希望の旨
お伝えください。

③日程・時間を
決めます。

トレーニングへ

パーソナルトレーナー紹介

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。

穂積



60分/6,600円(税込)
90分/9,900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

川田

60分/6,600円(税込)
90分/9,900円(税込)

スポーツ歴/ボディビル、野球、パワーリフティング

ベンチプレス、スクワット、デッドリフトが伸び悩んでい方、トレーニングで甘えてしまう方、ダイエットでお困りの方、一緒に目標達成していきましょう。よろしくお願い致します。

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いただきます。

千葉



60分/5,500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、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いただきます。

パーソナルトレーニングパッケージのご案内



1ヶ月コースからご用意しており来館頻度に合わせて変更する事ができます。

料金プランには、

『トレーニングウェア上下』『シューズ』『タオルセット』のレンタル5点セットに
『トレーニング後のプロテイン1杯』が付いている為、手ぶらでご利用いただけます。

○1ヶ月コース

【週2回/全8回 ¥44,000】 【週3回/全12回 ¥66,000】 【週4回/全16回 ¥88,000】

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®