

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

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。

有料

スタッフパーソナルトレーニングの
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

スタッフ 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。



小林 上級Pro Trainer



パーソナルトレーニング60分 7,150円(税込)
加圧トレーニング30分 2,700円(税込)

競技歴/野球、サッカー

認定加圧トレーナーとして、パーソナルトレーニング
の中に加圧トレーニングを組み込むこともできます。
適切なトレーニング強度と、食事プランニングを行い、
最短で理想の身体に生まれ変わるサポートを致します。



伊藤 Pro Trainer

パーソナルトレーニング60分 5,500円(税込)

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。



古仲 Pro Trainer



パーソナルトレーニング60分 6,600円(税込)
加圧トレーニング30分 2,700円(税込)

競技歴/パワーリフティング

トレーニングが初めての方から、ダイエット目的
の方、重たい物を持ち上げたい方など、何でも
ご相談下さい。皆様の目的に応じたフィットネス
ライフに尽力致します。



加藤 Official Trainer

パーソナルトレーニング60分 4,400円(税込)

競技歴/サッカー、水泳、バスケットボール

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 Official Trainer



パーソナルトレーニング60分 5,500円(税込)
加圧トレーニング30分 2,700円(税込)

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。重たい物を持ち上げたい方、
ダイエット希望の方、理由は何でも結構です。
お気軽にお声掛け下さい。



本郷 Official Trainer

パーソナルトレーニング60分 5,500円(税込)

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
させて頂きます。トレーニングの相談など
いつでも承っております。結果に繋がるよう
一緒に頑張っていきましょう。



中松 Official Trainer

パーソナルトレーニング60分 5,500円(税込)

競技歴/野球、メンズフィジーク

お客様に合った内容、目的に応じた
トレーニングを提供します。
一緒に頑張りましょう。

GOLD'S GYM



加圧サイクル トレーニング

米国FDA[※]で認められた最先端
ハイテクノロジートレーニングメソッド

初回体験
15分無料

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル[®]機能を使用した、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。

※米国FDAとは？ アメリカの食品、医薬品局、医療機器等の安全性の許可、取締りを行う政府機関

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。

マンツーマン
加圧サイクル[®]トレーニング指導

30分 ¥2,700 (税込)

※ビジターメンバー様・法人会員様でマンツーマン加圧サイクルトレーニングのみ受講希望の方は、特別ビジター料500円(税込)で受講可能。(プレミアム店除く) マンツーマンレッスンに限るジム利用、ロッカー・シャワールーム利用のみとなります。

※既往歴によっては実施できかねる場合がありますのでご相談ください。

※当日は、袖のあるウェアでお越しください。詳しくは店舗までお問い合わせください。

加圧トレーナー紹介

稲田



小林



古仲



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

GOLD'S GYM