

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

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!



角田 30分／¥3,300(税込)
60分／¥6,600(税込)
加圧トレーニング実施可能

競技力を伸ばしたい方、身体の痛み(腰痛、ひざ痛等)が気になる方、身体を変えたい方お客様のご要望に合わせたご指導を提供させていただきます。お気軽にお尋ねください。



40分／¥3,850(税込)
山垣 60分／¥5,500(税込)
90分／¥8,250(税込)
加圧トレーニング実施可能

自信のボディメイク競技経験をもとに、お客様にあった減量方法や、パルクアップ方法をご提案させていただきます。
お気軽にご相談ください。

競技歴／ボディビル、陸上(投てき)



松下 30分／¥2,750(税込)
60分／¥5,500(税込)
90分／¥8,250(税込)

お客様のニーズに合わせたプランを提供いたします。また、医療系資格や高度トレーナー資格を保持しておりますので、安心安全にトレーニングを指導いたします。



30分／¥2,750(税込)
三宅 60分／¥5,500(税込)
加圧トレーニング実施可能

トレーニングを始めた方から、コンテスト出場を考えている方までどなたでもお気軽にご相談ください。

競技歴／ボディビル



宮脇 40分／¥3,850(税込)
60分／¥5,500(税込)
90分／¥8,250(税込)

お客様が満足のいく結果を出せるように全力でサポートいたします。また、ピラティスとヨガの資格も保有しておりますので、お客様が安心安全にトレーニングできるようにコンディショニングもさせていただきます。



60分／¥6,600(税込)
鈴木 90分／¥9,900(税込)

トレーニングだけでなく、コンディショニングや栄養のことお気軽にお声掛けください。

競技歴／自転車競技(現役)、ソフトボール



円間 30分／¥2,750(税込)
60分／¥5,500(税込)
90分／¥8,250(税込)

トレーニングを1人で続けるのが不安な方からコンテスト出場を目指してトレーニングされる方まで結果を出すためのお手伝いをさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

競技歴／サッカー、フットサル、柔道、ボディビル

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方にオススメです。



ご不明な点はお気軽に
店舗までお問い合わせ下さい。

ゴールドジム宝塚兵庫
Tel 0797-74-6161

GOLD'S GYM.