

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

①希望のトレーナーをお選びください。

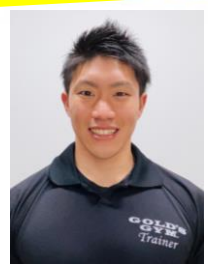
②フロントもしくは本人に希望の旨お伝えください。

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

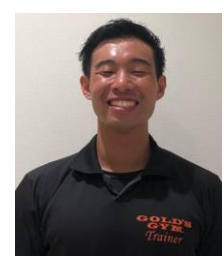
複数名でご参加いただいても1セッション1名分の金額で受けられます!



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。

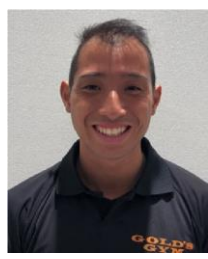
競技歴/陸上(やり投げ)、野球、水泳



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

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、バ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)



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

短時間でも身体は変わります。一緒に頑張りましょう。

競技歴/ソフトテニス



三宅 30分/¥2,750(税込)
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下さい。

競技歴/ボディビル



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

トレーニングで結果を出す上で一番重要なのは継続です。目標達成できるように全力でサポートさせていただきます。

競技歴/フィジーク、陸上競技(やり投げ)



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

お客様に合う様々なメソッドをご案内致します。お気軽にお声掛けください。

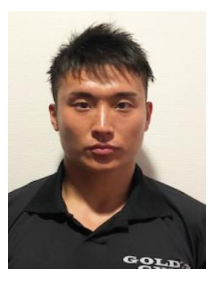
競技歴/サッカー



畑田 40分/¥4,400(税込)
60分/¥6,600(税込)
90分/¥9,900(税込)
加圧トレーニング実施可能

筋トレは、肉体的にも精神的にも強さを与えてくれる究極のアンチエイジングです。目標達成の為にサポートさせていただきます。

競技歴/ボディビル、マラソン



津坂 60分/¥6,600(税込)
加圧トレーニング実施可能

トレーニングとは『目標を達成する為に反復し練習する事』です。皆様の目的にフィットしたご提案とお手伝いをさせていただきます。

競技歴/ボディビル、柔道