

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

プライベートトレーナー紹介

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!



山田 高史

60分 6600円(税込)
加圧 30分 2700円(税込)
競技歴/ボディビル

腰痛改善予防・ダイエット等の体型管理
や筋力アップなど、今の体を変えたい
方お気軽にご相談下さい。



日高 豪志

60分 6600円(税込)
加圧 30分 2700円(税込)
競技歴/パワーリフティング
ボディビル

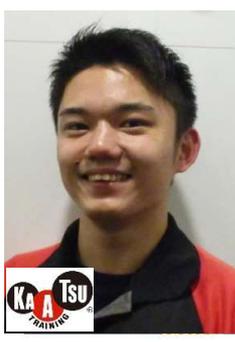
競技を通して培った技術を活かして理想の
身体作りをサポートさせて頂きます。
スクワット・ベンチプレス・デッドリフトのご案内
に関して特に自信を持っています!
お気軽にご相談ください。



中島 雄太

60分 5500円(税込)
加圧 30分 2700円(税込)
競技歴/ボディビル

前職は栄養士だったこともあり食事につ
いてのアドバイスもさせて頂いております。
身体作りのために、トレーニング、栄養ど
ちらも大切。ボディビル競技を通しての
トレーニングをご提案します!
一緒に頑張っていきましょう!



川浦 寛斗

60分 4400円(税込)
競技歴/ラグビー・サッカー

パフォーマンス向上・筋力向上・姿勢改善
など、様々な面からトレーニングをサポート
させて頂いております!
気になることがございましたら
ご相談ください!



三宅 健之

60分 5500円(税込)
競技歴/ボディビル

トレーニング初心者の方も、一人ではな
かなか効果が出ない方、どなた様も
大歓迎です!
目的に応じてトレーニングサポートさ
せて頂きます。
お気軽にご相談下さい!



西尾 さやか

60分 4400円(税込)
競技歴/アルペンスキー

初心者の方、女性の方、シニアの方大歓迎です。
一緒に楽しくトレーニングのお手伝いを
させて頂ければと思います。
お気軽に声掛け下さい。

GOLD'S GYM®

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

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。

有料

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

プライベートトレーナー紹介

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!



桂田 瑞貴

60分 5500円(税込)

競技歴/ボディビル・フィジーク

筋肥大・筋力向上・ダイエットを目的とした
トレーニングから、食事・サプリメント
まで幅広くサポートさせて頂きます。