

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。



### 鹿子島

スタッフパーソナル60分 5,500円(税込)  
加圧サイクル®30分 2,700円(税込)

競技歴/ハンドボール

身体にとって本当に必要なことを  
全力でサポートさせていただきます。  
初心者の方も大歓迎です！  
お気軽にご相談下さい。



### 天久

スタッフパーソナル60分 5,500円(税込)  
加圧サイクル®30分 2,700円(税込)

競技歴/野球・400mリレー

楽しく健康的に、フィットネスが  
生活の一部になるようお手伝いさせていただきます。  
心も身体も変えてみましょう！  
気軽にお声かけ下さい。



### 栗原

スタッフパーソナル60分 5,500円(税込)

競技歴/サッカー・合気道  
柔道

身体作りには、「運動、栄養、休養」  
の3つのバランスが大切です。  
トレーニングだけでなく、  
食事のアドバイスもして欲しいという方も大歓迎です。  
あなたの目標を達成できるようにサポートします！  
お気軽にお声掛けください。



### 能代

スタッフパーソナル60分 5,500円(税込)

競技歴/バレーボール  
バスケットボール(現在)

目標を明確にし”なりたい自分”を目指して  
一緒に頑張っていきましょう！  
よろしくお願ひ致します！



### 亀田

スタッフパーソナル60分 4,400円(税込)  
加圧サイクル®30分 2,700円(税込)

競技歴/競技ダンス・キックボクシング

目標に無駄なく、効率的に近づきたい方、  
一緒に頑張りましょう。  
まずは、30分、無料カウンセリングから  
お待ちしております。



### 新田

スタッフパーソナル60分 5,500円(税込)  
加圧サイクル®30分 2,700円(税込)

競技歴/競泳・走高跳  
バスケットボール

女性特有の問題で悩んでいる方や、  
まだ一人でトレーニングをするのが不安な方、  
健康を維持する為や競技力向上の為など  
様々なニーズに合わせてご指導させていただきます。  
興味がある方は一度ご相談頂ければ  
最善の方法をご提案させていただきます。