

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!



西川

60分 6,000円(税抜) 90分 9,000円(税抜)

・競技歴 パワーリフティング

中学生からパワーリフティング競技に取り組み、長い競技生活で自ら学び・経験した事を  
基にサポート致します。BIG3・フリーウエイトの基本・応用から様々なバリエーション  
トレーニングの指導、また怪我の対処に至るまでサポート致します。伸び悩んでいる  
方・怪我で思う様にトレーニング出来ない方、ぜひお気軽にご相談下さい。



古仲

60分 6,000円(税抜) 90分 9,000円(税抜) 加圧30分 2,700円(税込)

・競技歴 パワーリフティング

ご希望に沿ったトレーニングをご提案・指導いたします。楽しくトレーニングを出来る  
事を何よりも考えています。

ご予約・日程のご相談は、私古仲(こなか)宛、お願い致します。



君塚

60分 5,000円(税抜) 90分 7,500円(税抜) 加圧30分 2,700円(税込)

・競技歴 レスリング・ボディビル・柔術

競技力向上、ダイエット、ボディメイク、食事管理してほしい方は是非お気軽にご相談  
くださいませ。

絶対に痩せたい方は私までお声掛けください。

全力でサポート致します。宜しくお願い申し上げます。

# GOLD'S GYM®