

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!



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。BIG 3・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.**