

さらなる  
結果を  
出したい方

リハビリ中  
の方

トレーナーがじっくりご指導!

2~3人での  
ご参加も  
可能です

# STAFF PERSONAL TRAINING

## スタッフパーソナルトレーニングとは?

お客様のトレーニング効果を最大限まで引き出すために、一定の経験、知識を持つトレーナーが有料で指導させて頂くシステムです。ダイエットや体力向上、競技力向上など、様々な目的に応じて綿密な指導が受けられます。初心者、上級者問わず、どなたでもお気軽にご活用ください。

### ① アドバンストレーナー …… (1時間) ¥6,600~11,000 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、知識・実技(技術・実践)ともに上級レベルにあり、セミナー・アカデミーの講師も担当するトレーナー。

### ② プロトレーナー …………… (1時間) ¥5,500~6,600 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、知識・実技(技術・実践)ともに上級レベルにあるトレーナー。

### ③ オフィシャルトレーナー … (1時間) ¥4,400~5,500 (税込)

ゴールドジムアカデミーを卒業し、実技において中級レベルにあるトレーナー。

#### 【予約についてのご案内】

- ご予約については各店舗のフロント、もしくは該当のトレーナーまでお問合せください。
- 予約は2週間後まで可能です。
- 料金はフロントにて事前にお支払いください、お支払いの後、予約の受付完了とさせていただきます。

#### 【キャンセル料についてのご案内】

ご予約をお客様都合でキャンセルされる場合、下記の規定に基づきキャンセル料を頂戴いたします。

・3日前まで 料金の50% ・当日 料金の100%

※事故、怪我などやむを得ない事情の場合には上記の限りではございません。

**GOLD'S GYM®**

# PRIVATE TRAINING Q & A

## Q1 運動が苦手ですが大丈夫ですか？

→大丈夫です!カウンセリングを行い、お客様のレベルに合わせて対応致します。初心者の方も多く受けられています。

## Q2 どのくらいの頻度で通えば良いですか？

→効果を出す為にはジムに週2~3回は通う事をお勧めしますが、毎回プライベートレッスンを受けるのではなく、スポット的に利用するとご自身のレベルアップにも繋がります。

## Q3 トレーナーを途中で変える事は可能ですか？

→はい可能です。いつもと違うトレーナーに指導を受けることもレベルアップのコツです。

## Q4 とりあえず1回だけでも大丈夫ですか？

→もちろんOKです。まずは目的に向かってスタートする事が重要です。お気軽に声をかけてください。

## Q5 女性トレーナーはいますか？

→はい。女性トレーナーが在籍している店舗ではレッスン可能です。

## Q6 1人だと不安なので家族や友人と一緒に受けられますか？

→複数でのレッスンもOKです。ご友人・ご家族でレッスンを受けているお客様もいらっしゃいます。料金は時間で決まっていますので、複数人でレッスンを受けても料金は変わりません。

## Q7 仕事の都合で固定の曜日には来れませんが大丈夫ですか？

→問題ありません。レッスンの予約は担当のトレーナーと相談のうえ決めて頂きます。

## Q8 トレーニング時間はどのくらいですか？

→基本は1時間ですが、30分単位で受講可能です。



### Members Voice



#### 30代 女性

健康維持と肩こり改善の為にプライベートトレーニングを始めました。1人だと不安でしたが、トレーナーさんがいることで安心してできます。もっと知識と自信をつけられるように頑張ります!

### Members Voice



#### 30代 男性

空手の競技力向上の為に、プライベートトレーニングを定期的に受けはじめました。筋力と筋肉量が増加し、体重の重い選手と「乱取り」を行なっても飛ばされなくなりました。効果がでているのでうれしいです。

### Members Voice



#### 50代 男性

どうせやるならちゃんとやりたい。まず自分の身体の情報を自分がよく理解していないから、プロに聞いた方が早いと思い、プライベートトレーニングを受けています。





鈴木  
雅  
選手



加藤  
直之  
選手

# おすすめ!!加圧サイクル®トレーニング

Q. 加圧サイクル®トレーニングについて

加圧サイクル®トレーニングで、通常のベーシックなウエイトトレーニングで補えないところをサポートしています。

加圧サイクル®トレーニングは通常のトレーニングではなかなか得られない最大のパンプアップができるので、成長ホルモンを大量に分泌させることができます。

Q. どのように取り入れている？

目的や効果によって、トレーニング前のアップや、トレーニングの最後に取り入れています。

例えば腕のトレーニング前に軽めのチューブでパンプアップさせると、主動筋に対しての神経系の向上により上腕二頭筋が効きやすくなりました。また加圧サイクルでのアイソテンション法で肩前部、胸等も効きやすくなります。

Q. 効果の実感

トレーニングの最後、加圧サイクルにてパンプアップからのストレッチをすることで、筋膜の柔軟性の向上により新しい筋細胞が増加し、筋肉の丸みができました。また、加圧サイクルの血流改善によって、怪我に対しての回復力の促進効果があり、翌日、次のルーティンでの疲れが残りにくくなっています。

Q. 加圧サイクル®トレーニングについて

加圧サイクル®トレーニングは成長ホルモンの分泌が促されることにより身体組成の様々な働きに効果的な影響を及ぼします。その中でも特に私が期待しているのが体脂肪燃焼と筋肥大に対する効果的な影響です。

私の場合、ボディビル競技者として筋肉を太くすることを目的に活用しています。

Q. どのように取り入れている？

脚の日に効かせにくい部位である内転筋群へのアプローチや、腕の日に上腕二頭筋・三頭筋へ仕上げとして行います。

他には、強度を下げウォーミングアップで行う、脚に加圧サイクルをかけた状態でウォーキングをし、減量に活用するなど、様々な用途で活用できます。

Q. どんな方にお勧めか

高齢者の健康の維持、ボディビルダーの減量・バルクアップ、女性のシェイプアップなど、様々な目的にご使用いただけます。トレーニングメソッドの1つとお考えいただき、ご活用いただければと思います。



## 加圧サイクル® トレーニング



カラダに嬉しいさまざまな効果が期待出来ます!

肩こり・腰痛  
冷え性予防

新陳代謝が活発になり肩こり・腰痛や冷え性などの不調を予防します。

ダイエット  
効果

太りにくい身体になります。またトレーニングによって筋肉が増え、脂肪が燃焼しやすい身体に!

美肌  
アンチエイジング

肌のハリやツヤを取り戻し、脂肪のつきにくい身体にしてくれます。

筋力  
アップ

軽い負荷で高い効果が得られるので、トレーニングを続けやすいのが特徴です。

回復力  
アップ

骨折や肉離れなどのケガの回復が早まるという研究データがあります。

マンツーマン 加圧サイクル®トレーニング指導 30分 ¥2,700 (税込)

「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」「加圧ウェルネス」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

GOLD'S GYM®

# STAFF PERSONAL TRAINER



## 小野 Ono

### ■料金

60分 ¥5,500-

30分 ¥2,700-

※30分加圧サイクル

### ■競技歴

## 柔道

県大会(個人)3位

### ■時間帯

月・水・木・金・日

※時間帯はご相談下さい

### ■資格



ゴールドジムプロトレーナー/NSCA-CPT

鍼灸師/加圧サイクルトレーナー

### ■コメント

目標達成の為に一緒に頑張りましょう！

いつでもお気軽にご相談下さい。



# STAFF PERSONAL TRAINER



## 谷田部 Yatabe



■料金  
60分¥5,500-

■競技歴  
野球  
メンズフィジーク

### ■時間帯

火・木・金・日

※別曜日・

時間帯はご相談下さい

### ■資格



ゴールドジムオフィシャルトレーナー/JATI認定トレーニング指導者  
日本赤十字社救急法救急員・ベーシックライフサポーター  
日本ストレッチング協会認定ストレッチングパートナー  
フィットネスクラブマネジメント技能検定3級

### ■コメント

今まで「自己流」や目的があやふやでなんとなく  
トレーニングを続けている方はいませんか？

このままでは特に変化なく時間だけが過ぎてしまいます。

非常にもったいない！と思いませんか？

是非一度私に時間を下さい。お悩み解決致します。

「賢いトレーニング」で私と”自分史上最高の身体”を  
手に入れてみませんか？

# STAFF PERSONAL TRAINER



## 小寺 Kotera

### ■料金

60分 ¥6,600-

30分 ¥2,700-

※30分加圧サイクル

### ■競技歴

## 柔道 10年

- ・インターハイ(団体/個人)出場
- ・近畿高等学校柔道大会(個人)3位



### ■時間帯

土曜日

※別曜日・

時間帯はご相談下さい

### ■資格



ゴールドジムプロトレーナー/加圧サイクルトレーナー

### ■コメント

自分自身トレーニングをして日々勉強中です。  
加圧サイクルトレーニングでアンチエイジングを！

1人でトレーニングが不安な方など

お気軽にご相談下さい。



# STAFF PERSONAL TRAINER



宮崎 Miyazaki



## ■料金

60分¥5.500-

## ■競技歴

ボディビル

パワーリフティング

野球

## ■時間帯

お気軽にご相談ください！

## ■資格

ゴールドジムオフィシャルトレーナー

## ■コメント

初心者からコンテスト競技者まで幅広くサポートさせて頂きます。皆様の目的・目標に合わせ提供させて頂きます。ダイエット指導や食事指導、ポージング指導などを得意としております。宜しくお願い致します。



# STAFF PERSONAL TRAINER



## 三井 Mitsui

■料金

30分 ¥2,700-

※加圧サイクルのみ



## ■時間帯

金・土曜日

※別曜日・  
時間帯はご相談下さい

## ■競技歴

### パワーリフティング

- ・2018年アジア選手権 準優勝 -66kg級
- ・2019年アジアパシフィック選手権大会 優勝 -66kg級
- ・2019年アジア選手権大会 優勝 -66kg級
- ・全日本学生日本記録保持者

## ■資格



加圧サイクルトレーナー

## ■コメント

大学で学んだバイオメカニクスの観点から  
1人1人の癖や動きづらい関節を治し  
怪我のしない身体作りを提供致します。  
筋力アップ・ダイエットに効果的な  
加圧トレーニングもあります。  
お気軽にお声がけ下さい。