

GOLD'S GYM STAFF PERSONAL TRAINING

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、お気軽にご活用ください。

01 スタッフパーソナルトレーニングの流れ

まずはお客様の目的やお悩みをお聞かせください。トレーナーがあなたにぴったりのトレーニングを提案します。

トレーナーを選択

ご希望のトレーナーを選び、カウンセリングの予約をします。

無料カウンセリング

お客様の体の状況や目標などをお聞かせください。

セッションの予約

担当トレーナー・トレーニング時間をお選びください。

トレーニング開始

体力レベルやその日の体調を考慮しながらトレーニングを一緒にを行います。

02 まずは無料カウンセリング&体験!

心配な方、不安な方はプライベートトレーニング前にお気軽にご相談からどうぞ。

お申し込み

お電話、もしくは店頭へ直接お問い合わせください。

無料カウンセリング

お客様の体の状況や目標などをお聞かせください。

セッションの予約

体験をご希望の場合、マシンを使い簡単なトレーニングも可能です。

03 料金のご案内

※2024年1月より一部価格を改定させていただきます。

- ① **アドバンストレーナー** …… (1時間) **¥8,800~** (税込)
ゴールドジムアカデミーを卒業し、知識・実技(指導・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) **¥7,700~9,900** (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) **¥6,600~8,800** (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。
- ④ **トレーナー** …… (1時間) **¥5,500~7,700** (税込)
ゴールドジムアカデミーを卒業してトレーナーとしてトレーニングや勉強をしているトレーナー。

【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聞かせください。●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。●予約は2週間先まで可能です。●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%。●1週間前まで料金の100%。●事故、怪我等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。

**複数名でご参加いただいても1セッションあたりの料金は同じです。
お気軽にご家族、ご友人とご一緒にご参加ください。**





GOLD'S GYM TRAINER

トレーナーのご紹介



**PROFESSIONAL
ADVANCE
TRAINER**

アドバンストレーナー

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ます。セミナー・アカデミーの講師も担当するトレーナーです。



**PROFESSIONAL
TRAINER**

プロトレーナー

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ます。



**OFFICIAL
TRAINER**

オフィシャルトレーナー

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です。



TRAINER

インストラクター&サポーター

ゴールドジムアカデミーを受講し、トレーナーとしてトレーニングを勉強をしているトレーナーです。



PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニングで自分史上最高の身体へ

カッコ良い身体

引き締まったウェスト

健康増進したい

本物のパーソナルトレーニングで、自分史上最高の身体へ

選びやすい料金プラン

全8回コース

全12回コース

全16回コース

オフィシャルトレーナープラン

52,800円(税込)

オフィシャルトレーナープラン

79,200円(税込)

オフィシャルトレーナープラン

105,600円(税込)

プロトレーナープラン

70,400円(税込)

プロトレーナープラン

105,600円(税込)

プロトレーナープラン

140,800円(税込)

特典としてコース回数に応じて、下記から毎回お選びいただけます。(上記に加えて、月会費は別途掛かります)

①トレーニングウェア上下 ②レンタルタオルセット ③レンタルシューズ ④ラウンジプロテインSサイズ

全8回コース...上記特典からいずれか1つ選択

全12回コース...上記特典からいずれか2つ選択

全16回コース...上記特典からいずれか3つ選択

※有効期限はご購入日より3か月間。
※当日キャンセルは1回分消化となります。

マシン 多彩なバリエーション

湾岸エリア随一のロケーション。目の前にはレインボーブリッジ、明るく開放的、オシャレで女性も安心の空間です。最先端のマシン、精鋭されたトレーナーによる徹底した安心・効果的なプランです。効率的に最短で結果を出すことができます。

トレーナー 圧倒的な指導力

トレーナーは、ゴールドジムの厳しい試験を合格した者のみで構成されています。
プロトレーナー...ゴールドジムアカデミー全課程合格。実技(技術・実践)はアカデミー上級にあります。
オフィシャルトレーナー...ゴールドジムアカデミー全課程合格。実技(技術・実践)はアカデミー中級にあります。
現役スポーツ選手からフィジーク選手まで浜松町東京店には在籍しております。



ゴールドジム浜松町東京店

住所/〒105-0022 東京都港区海岸1-2-3 汐留ビルディングビル2階
電話番号/03-3434-2323
営業時間/月~土 7:00~23:30 日曜 7:00~20:00 祝日 7:00~22:30
休館日/第3月曜日、夏季・年末年始



STAFF PERSONAL TRAINING

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、厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが個別に有料で指導させて頂くシステムです。1回のセッションで複数人の指導も可能ですのでご家族やご友人と一緒に受けることも出来ます。最短で結果を出したい方にオススメです。

①指導希望のトレーナー
をお選び下さい。

②フロントまたは
トレーナー本人に希望
の旨をお伝えください。

③日程・時間を決めます。

④トレーニングへ
入ります。



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!

岩橋 Official Trainer

[料金]

- ◆60分 ¥6,600(税込)
- ◆90分 ¥9,900(税込)
- ◆加圧 ¥3,300(税込)

[競技歴]

◆ボディビル

- ※2017年東日本クラス別65kg級6位
- ※2019年関東クラス別70kg級2位

[コメント]

ボディビル競技で培った知識と経験で
お客様の目的に合った指導をさせて
いただきます。
ボディメイク、ダイエットなどが専門です。



STAFF PERSONAL TRAINING

お客様のトレーニング効果を最大限まで引き出す為に
厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが
個別に有料で指導させて頂くシステムです。
1回のセッションで複数人の指導も可能ですので
ご家族やご友人と一緒に受けることも出来ます。
最短で結果を出したい方にオススメです！



- ① フロントまたはトレーナー本人、店舗宛のお電話にて予約可能
- ② 日程・時間・簡単なご要望等をお伺いします
- ③ 事前支払い、また当日キャンセルは100%料金を頂戴いたします。



鹿子島 Pro Trainer

【料金】

60分 ¥8,800(税込)

90分 ¥13,200(税込)

パッケージプラン(回数券)

・8回 ¥70,400(税込)

・12回 ¥105,600(税込)

・16回 ¥140,800(税込)

※各プランごとの特典内容はパッケージプランのご案内をご確認ください

※セッション内で加圧トレーニングも実施可

【指導種目】

- ・ボディメイク、シェイプアップ
- ・ヒップトレーニング

【競技歴】

トレーナー歴12年

・サッカー5年 野球20年

・HYROX2年

HYROX横浜大会/HYROX大阪大会出場



GOLD'S GYM

STAFF PERSONAL TRAINING

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、厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが個別に有料で指導させて頂くシステムです。1回のセッションで複数人の指導も可能ですのでご家族やご友人と一緒に受けることも出来ます。最短で結果を出したい方にオススメです。

①指導希望のトレーナー
をお選び下さい。

②フロントまたは
トレーナー本人に希望
の旨をお伝えください。

③日程・時間を決めます。

④トレーニングへ
入ります。



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!

中山 Official Trainer

[料金]

◆60分 ¥6,600(税込)

◆90分 ¥9,900(税込)

◆加圧 ¥3,300(税込)

[競技歴]

◆2020年埼玉県選手権準優勝

◆2022年関東陸上選手権6位

◆マッスルゲート神奈川

マスキュラーフィジーク優勝

[コメント]

理想の体に向けて全力でサポートさせて頂きます。まずはお気軽にお声がけください。



GOLD'S GYM.

STAFF PERSONAL TRAINING

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、厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが個別に有料で指導させて頂くシステムです。1回のセッションで複数人の指導も可能ですのでご家族やご友人と一緒に受けることも出来ます。最短で結果を出したい方にオススメです。

①指導希望のトレーナー
をお選び下さい。

②フロントまたは
トレーナー本人に希望
の旨をお伝えください。

③日程・時間を決めます。

④トレーニングへ
入ります。



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!

鈴木 Official Trainer

[料金]

◆60分 ¥6,600(税込)

◆90分 ¥9,900(税込)

[競技歴]

◆野球 16年

ボディビル2年(2023年～)

2023年 東京Jrボディビル選手権 **優勝**

2024年 東京クラス別ボディビル4位

[コメント]

野球・ボディビル競技で得た経験から、初心者の方から競技者の方までサポートさせて頂きます。

トレーニングフォーム指導・食事指導が専門分野になります。

楽しく、効果的なトレーニングを行いましょう!



GOLD'S GYM.