

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®**

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。

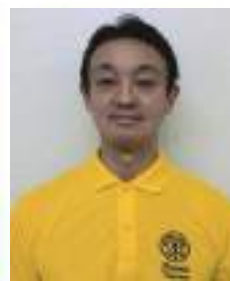


久坂 Official Trainer

60分 5,500円(税込)

競技歴：野球

トレーニングレベルを上げたい方  
最適なプログラムを  
ご案内致します。



吉山 Official Trainer

60分 5,500円(税込)

競技歴：エアロビクス

快適なトレーニングライフを  
過ごせる様サポートさせて頂きます。



森 Official Trainer

60分 5,500円(税込)

競技歴：柔道

分かりやすく、効果を実感できる  
トレーニングをお伝え致します。  
お気軽にお声掛けください。



相澤 Pro Trainer

60分 5,500円(税込)

競技歴：ボディビル

皆様の目標達成に結び付く  
指導を徹底します。  
どんなことでもご相談ください。

パーソナルトレーニングのご予約は  
お電話もしくは直接店舗までお越し下さい。

☎ 046-294-3331

ゴールドジム厚木神奈川店

# GOLD'S GYM.

**有料**  
トレーニング  
サポート

# ゴールドジムオフィシャルトレーナー による有料のトレーニング指導

## 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事も出来ます。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フロント又はトレーナー本人  
に希望の旨をお伝え下さい。

③日程・時間を決めます。

④トレーニングへ入ります



### ★料金のご案内

- 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・実務)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・実務)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。



**POINT!**  
**1時間分の料金で  
3~4名の参加も可能!**  
トレーニングに伸び悩んでいる方  
早く結果を出したい方、是非お気軽にご相談下さい。

**有料**  
トレーニング  
サポート



## 加圧サイクル® トレーニング

【KAATSU】のロゴマークおよび「加圧トレーニング」「加圧サイクル」「加圧ウェルネス」「加圧トレーナー」は、KAATSU JAPAN 株式会社登録商標です。



加圧サイクル®トレーニングは米国FDA ClassIIに登録された加圧サイクル®機能を使い、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げ、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで成長ホルモンの分泌増加などにより、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待出来ます。

**肩こり・腰痛  
冷え性改善**

新陳代謝が活発になり肩こり・腰痛や冷え性などの不調が改善します。

**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、細胞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**

骨伝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。

予約制

**30分 ¥2,700** (税込)



# STAFF PERSONAL 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 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。

## Q3 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。

## Q4 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。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。

## Q5 仕事の都合で固定の曜日には来れません大丈夫ですか？

→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。

## Q6 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スタッフパーソナル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事で安心してできます。もっと知識と自信をつけ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、スタッフパーソナルトレーニングを定期的に受けはじめてから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自分をよく理解していないから、プロに聞いた方が早いと思い、スタッフパーソナルトレーニングを受けています。



# GOLD'S GYM TRAINING SUPPORT

## 結果が出るまで責任を持ってサポート!

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。

### 無料トレーニングサポート

無料

#### 初心者トレーニング説明会 (1回~6回)



6回で、まずはトレーニングの基本をマスターしましょう。プロのトレーナーによるカウンセリングから各種マシンの使い方、正しい有酸素運動、栄養素の基礎など、正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切・丁寧にご指導いたします。

無料

#### ビギナーサポート (7~30回)

トレーニングを始めて間もない方へ、それぞれのレベルや目的に合わせたプログラムメニューを提案。

無料

#### オリジナルサポート (31~100回)

目標達成のための個別オリジナルメニューを作成し、トレーニング動作の確認やメニュー更新も随時行っています。

無料

#### 個人別メニュー

経験豊富な方にもスポット的にトレーナーが指導させて頂きます。ご希望であれば、個人メニューも作成いたします。

### 有料トレーニングサポート

詳しくは中面をご覧ください。

有料



ゴールドジム公認パーソナルトレーナーによる指導

オフィシャルパーソナルトレーニング

有料



豊富な経験・知識を持つゴールドジムトレーナーによる指導

スタッフパーソナルトレーニング

### 加圧 サイクル®トレーニング

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



- 筋力・回復力アップ
- ダイエット効果
- 肩こり・腰痛・冷え性改善
- 美肌・アンチエイジング