

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、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。



加圧サイクル トレーニング[®]

米国FDA^{*}で認められた最先端
ハイテクノロジートレーニングメソッド

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル[®]機能を使用した、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。

※米国FDAとは? アメリカの食品、医薬品局、医療機器等の安全性の許可、取締りを行う政府機関

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)

加圧サイクル[®] + プライベートトレーニング指導

60分 **¥4,400** (税込)

プライベートトレーニングは、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。充実した30分の加圧サイクル[®]トレーニングを受けられます。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。

↓
¥5,500 (税込)

プライベートトレーニング指導

60分 **¥4,400 ~ 5,500** (税込)

※ビジターメンバー様・法人会員様でマンツーマン加圧サイクル[®]トレーニングのみ受講希望の方は、特別ビジター料500円(税込)で受講可能。(プレミアム店除く)
マンツーマンレッスンに限るジム利用、ロッカー・シャワールーム利用のみとなります。 ※料金は店舗により異なる場合がございますので、直接店舗までお問い合わせください。
※既往歴によっては実施できかねる場合がありますのでご相談ください。
※当日は、袖のあるウェアでお越し下さい。詳しくは店舗までお問い合わせ下さい。

「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.