

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

有料

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。

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

ご予約はお電話または、店舗に直接お問い合わせください。
ゴールドジム南青山東京 TEL: 03-3400-2020



三井

60分 5,500円(税込)

競技歴/野球・フットサル

ウエイトトレーニング、加圧サイクルトレーニング、
VIPRトレーニング、自重トレーニング等、
幅広い方法でサポートさせて頂きます。
ダイエット目的、競技者等お客様の目的に合わせて
まずはカウンセリングを行い、
一緒に計画を立てて進めて参ります！

【資格】
JATI-ATI資格認定
加圧サイクルトレーナー認定インストラクター



澤田

60分 6,600円(税込)

競技歴/フィジーク
2018年 アジアボディビルフィットネス
女子フィジーク 優勝
2018年 日本フィジーク選手権 優勝(連覇)
2018年 世界フィットネス選手権大会 5位
2019年 アジアボディビルフィットネス
女子フィジーク 優勝(連覇)

ウエイトトレーニング指導、
ボディメイク&ダイエット等
いつでもお気軽にご相談下さい。
加圧サイクルトレーニングも実施しております。
そちらも合わせてご利用下さいませ。

【資格】
加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



加藤

60分 5,500円(税込)

競技歴/水泳・ボディビル

1人ではなかなか続かない、
結果がなかなか出ない。
など、トレーニングには様々な
悩みがあると思います。
1人で悩まずに是非一度ご相談ください。
楽しく且つ結果を出せるように
サポートさせて頂きます。

【資格】
・JATI認定トレーニング指導者
・加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



川口

60分 5,500円(税込)

競技歴/野球(GGBC所属)・テニス

トレーニングにお困りの方、これから頑張りたい方、
アスリート、ダイエットしたい方、どなたでも
ご相談ください。一緒に目標達成しましょう！
加圧サイクルトレーニングも実施しております。

【資格】
加圧サイクルトレーニング認定インストラクター



松本

60分 5,500円(税込)

競技歴/野球

ダイエット、トレーニングのポイントは
血糖値と動作のスピードです。
少しのポイントを抑えれば結果はついてきます。
5年後、10年後のために
健康な身体作りを始めましょう。



笹森

60分 5,500円(税込)

競技歴/野球・フィジーク

コンテスト出場で得た経験を活かして指導致します。
ダイエット、筋力UPなど、女性・初心者方でも
お気軽にご相談下さい。
目標達成の為に、全力でサポートさせて頂きます！