

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。
ゴールドジムシーモール下関 TEL: 083-224-5046



村田

60分 5,000円(税抜)

競技歴/ボディビル・バレーボール
2018年山口県ボディビル選手権優勝
2019年中四国ボディビル選手権75kg超&オーバーオール優勝

トレーニングレベルを向上したい方、
パワーやボディビル等の大会出場や向上を目指している方、
ワンランク上のトレーニングを体験してみませんか!
マニアックなことからメンタルまでサポートします。



首藤

60分 4,000円(税抜)

競技歴/フィジーク・棒高跳び
2019年山口県フィジーク選手権170cm超3位
棒高跳び中四国インカレ6位

陸上競技で培った、瞬発性、俊敏性を活かし、
スポーツ愛好者の方もしっかりサポートさせていただきます。
その他ダイエットやヒップアップ、ボディメイクなど
何でもご相談ください。
加圧サイクルトレーニングも実施しております。
併せてご利用ください。

【資格】
加圧サイクルトレーニング認定インストラクター
NSCA-CPT(パーソナルトレーナー)



清水

60分 4,000円(税抜)

競技歴/フィジーク・空手・水泳
2019年山口県フィジーク選手権170cm超4位

身体を変化させるためには、正しいトレーニング、
食事管理が必要となります。
自身のフィジーク競技の経験を元に、理想の身体づくりのための
サポートをさせていただきます。
バルクアップや引き締めたいなど各種対応いたしますので、
気軽に相談ください。



藤田

60分 4,000円(税抜)

競技歴/ソフトボール・バスケットボール

18歳のころからトレーニングを始め、筋力の高め方、
減量、ボディラインの作り方など経験してきました。
自身の経験を活かし、理想の身体になるための
サポートをさせていただきます。
本気で身体を変えたい方、是非お待ちしています。