

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

プライベートトレーナー紹介

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。
ゴールドジム山口宇部 TEL0836-59-1146

首藤 彰吾

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
マッスルゲート博多大会170cm超優勝
棒高跳び中四国インカレ6位

フィジーク競技、陸上競技で培った知識、経験を活かし、どんな要望の方でも
専門的にサポートいたします。何でもご相談ください。
加圧トレーニングサイクルも実施しておりますので、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)

寺岡 拓馬

60分 4,000円(税抜)

競技歴/陸上(8種競技)・柔道(初段)
中国大会8種競技 7位

トレーナーとインストラクターを10年以上しています。
ゴールドジムで自らも肉體改造に取り組み、1年で10kgアップ
体脂肪10%を切りました。
トレーニングで不安な方、ワンランク上を目指す方、悩みを
抱えている方、男女問わずどなたでもサポートいたします。
お気軽にご相談ください。

藤田 依里

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、お待ちしております。

河村 勇斗

60分 4,000円(税抜)

競技歴/野球・ボディビル

ゴールドジムでトレーニングを始め、1年間で体重は変えず、
筋肉量を7kg増やすことに成功し、見た目も大きく変化しました。
理想の身体を作りたい方、使用重量を伸ばしたい方、
また腰痛などのリハビリ等、お気軽にご相談ください。