

無料
トレーニング
サポート

初心者説明会後も 様々なサポートシステムで、 全面的にバックアップ!

無料

トレーニング経験の無い方～初心者の方へ

初心者説明会

内容

全6回のトレーニングで身体を変える為の3大要素
「運動・栄養・休養」をトレーナーがご案内します。

時間

毎時0:00分より開始(1時間に1回実施)

参加方法

店頭かお電話にて事前予約を推奨しますが、空いていれば
当日のご案内も可能です。



無料

初心者～中級者の方へ

ビギナーサポート

内容

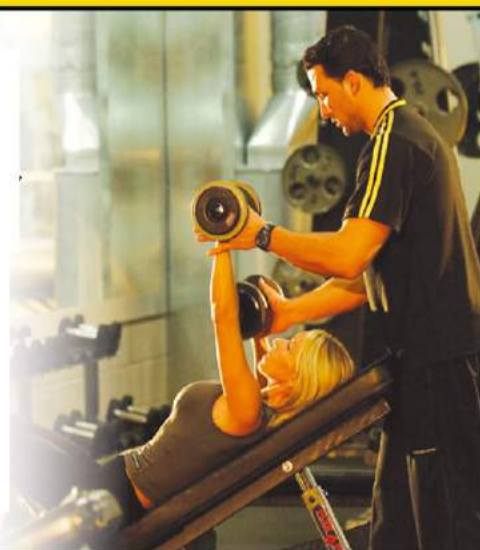
全90回のトレーニングで行徳千葉店のマシンの使い方を
全て習得する事が出来るコースです。

時間

毎時0:00分より開始

参加方法

店頭かお電話にて事前予約を推奨しますが、空いていれば
当日のご案内も可能です。



無料

中級者～上級者の方へ

個人別メニュー作成

内容

お客様の目的に応じてトレーナーがオーダーメニューを作成致
します。作成後はフォームのご案内も実施。

時間

毎時0:00分より開始

参加方法

店頭かお電話にて事前予約を推奨しますが、空いていれば
当日のご案内も可能です。



無料
トレーニング
サポート

初心者説明会後も 様々なサポートシステムで、 全面的にバックアップ!

無料

正しい食生活を送りたい方へ

栄養カウンセリング

内 容

目的に応じた正しい食事の摂り方をご説明します。
運動しているのに身体が変わらない方にオススメです。

時 間

指定なし

参加方法

スタッフまでお声掛け下さい



無料

正しいサプリメントの知識を身に付けたい方へ

サプリメント提案

内 容

新たにサプリメントの摂取を考えている方への提案。
また、現在摂取している方へサプリメントの見直しや
効果的な摂取タイミング等のご案内。

時 間

指定なし

参加方法

スタッフまでお声掛け下さい



無料

マシンの使い方や正しいフォームのご案内

フォームチェック

内 容

マシンの使い方やトレーニングフォームのご案内を致します。

時 間

指定なし

参加方法

スタッフまでお声掛け下さい



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®



加圧サイクル® トレーニング受付中

加圧サイクル®トレーニングは米国FDA ClassI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、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。

予約制

30分 ¥2,700 (税込)

※ビジター様は上記料金に別途施設使用料がかかります。※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。

こんなトレーニング方法がおすすめ

ウェイトトレーニングと 合わせて加圧サイクル® トレーニングを行うと効果的

加圧トレーニングは成長ホルモンの分泌を促すトレーニングです。成長ホルモンは血流に乗って全身に行き渡りますので、通常のウェイトトレーニングと合わせてトレーニングを行うと効果的です。



ウォーミングアップとして 加圧サイクル®トレーニング

通常のトレーニングを始める前にウォーミングアップとして加圧トレーニングを行う事で、血流が流れやすくなり柔軟性向上や予備疲労を溜めることができ、トレーニング効果を高める事が期待できます。

