



STAFF PERSONAL 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 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。

Q3 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。

Q4 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？

→複数でのレッスンはOKです。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。

Q5 仕事の都合で固定の曜日は来れません！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。

Q6 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



健康維持と胃腸改善のためにスタッフパーソナルトレーニングを始めた。1人だと不安でしたが、トレーナーさんがいる事で安心してできます。もっと知識と自信をつけら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、スタッフパーソナルトレーニングを定期的に受けはじめてから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知りたいからよく理解していないから、プロに聞いた方が早いと思い、スタッフパーソナルトレーニングを受けています。



GOLD'S GYM TRAINING SUPPORT

結果が出るまで責任を持ってサポート！

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、お気軽にご活用ください。

無料トレーニングサポート

無料 初心者トレーニング説明会 (1回~6回)



6回で、まずはトレーニングの基本をマスターしましょう。プロのトレーナーによるカウンセリングから各種マシンの使い方、正しい有酸素運動、栄養素の基礎など、正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切丁寧にご指導いたします。

無料 ビギナーサポート (7~30回)

トレーニングを始めて間もない方へ、それぞれのレベルや目的に合わせたプログラムメニューを提案。

無料 オリジナルサポート (31~100回)

目標達成のための個別オリジナルメニューを作成し、トレーニング動作の確認やメニュー更新も随時行っています。

無料 個人別メニュー

経験豊富な方にもスポット的にトレーナーが指導させて頂きます。ご希望であれば、個人メニューも作成いたします。

有料トレーニングサポート

詳しくは中面をご覧ください。

有料



ゴールドジム公認
パーソナルトレーナーによる指導

オフィシャル
パーソナルトレーニング

有料



豊富な経験・知識を持つ
ゴールドジムトレーナーによる指導

スタッフ
パーソナルトレーニング

有料



加圧
サイクルトレーニング

● 筋力・回復力アップ
● ダイエット効果
● 肩こり・腰痛・冷え性改善
● 美肌・アンチエイジング



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®