

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。



成長ホルモンが大量に分泌され
新陳代謝を活発にする

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。



スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



山田 トレーナー

【料金】 6,600円（税込） / 60分

火・木・金・土 AM8:00~9:30（その他相談）

【競技歴】 ボディビル マラソン

【得意分野】 腰痛予防健康管理

マシントレーニング・ダイエット

マラソンのピリオダイゼーション

【コメント】

すべての競技は健康な身体の上で成立しています。
筋力柔軟性の低下による怪我の防止や身体の歪み
による体調不良の改善など健康管理のお手伝いをさ
せて頂きます。又、ボディビル選手権やマラソン大
会に参加検討している方もお声掛け下さい。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



熊谷トレーナー

【料金】 6,600円（税込） / 60分

（月）～（木）：19：00～20：00、（金）8：15～21：00 その他要相談

【競技歴】 ボディビル、野球

【得意分野】 筋肥大、筋力アップ、シェイプアップ、
コンディショニング、競技力向上、栄養指導

【コメント】

解剖学、生理学、力学、栄養学に基づきお客様一人一人に合った最適な内容でご案内させていただきます。

私自身が日々、理論と実践を繰り返しております。身体能力の向上、競技面でのコンディショニングや機能改善といった長期的な目線でのボディメイクも得意としております。

【一人でのトレーニングが不安】【結果を出したい】そのような方は是非ご相談ください！

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



古賀 トレーナー

【料金】 6,600円（税込） / 60分

火・水・木14:00～22:00 土・日8:00～16:00

【競技歴】

- ・ウエイトリフティング 国体成年 4位
- ・パワーリフティング アジア大会 3位 スクワット種目 アジア記録
- ・ジャパクラシックベンチ 7位

【得意分野】

- ・BIG3、筋量、筋力アップ、栄養指導、ダイエット、
ハイクリーン、スナッチ

【コメント】

基本的なトレーニングから、ウエイトリフティング、パワーリフティングの競技力向上、スポーツ競技能力向上の為のハイクリーンやスナッチ等もご指導可能です。

少しでも興味がありましたら、お気軽にご相談ください。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



中島 トレーナー

【料金】 5,500円（税込） / 60分

月・水 19:00～22:00

土 9:00～17:00 （その他相談）

【競技歴】 ボディビル

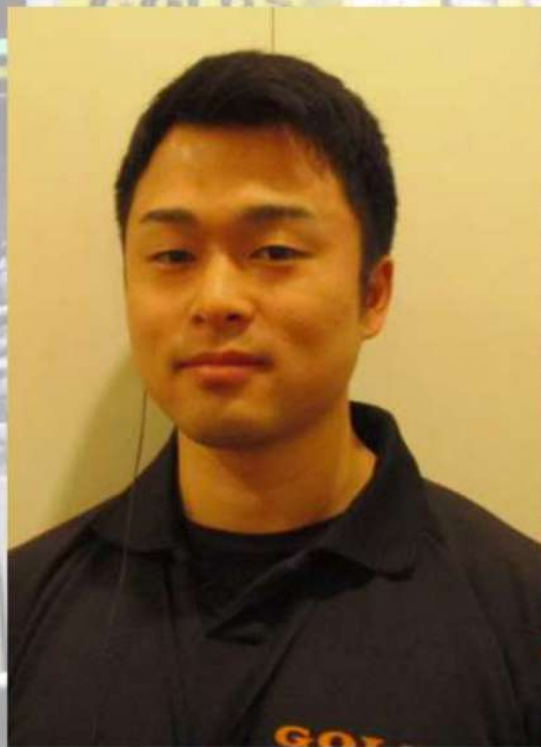
【得意分野】 筋肥大・ダイエット・食事指導

【コメント】

ゴールドジムでは様々な器具、マシンの種類を取り揃えております。その効果的なトレーニング方法、具体的にどこの部分に効きやすいのかを指導していきます。また食事に関しても現在のPFCバランスから適切な食事を提案させていただきます。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



三宅 トレーナー

【料金】 5,500円（税込） / 60分

水木金土：14：00～22：00（その他要相談）

【競技歴】 ボディビル 野球 バドミントン

【得意分野】 ダイエット・筋肥大
ボディメイク・競技力向上

【コメント】

ダイエットや筋肥大など、ボディメイクを
目的とした指導を得意としています。

目的に応じたトレーニング指導、食事管理
のアドバイスでお客様の目標達成のお手伝
いをさせていただきます。

GOLD'S GYM®

スタッフパーソナルトレーニング STAFF PERSONAL TRAINING



奥野トレーナー

【料金】 5,500円（税込） / 60分

月：12:00～23:00、木：14:00～23:00、金：17:00～23:00

日：12:00～19:30（その他要相談）

【競技歴】陸上競技（短距離・ハードル）

【得意分野】ランニング・ダイエット・
姿勢改善・ボディメイク

【コメント】

一人で行うトレーニングに不安がある方や、よりトレーニングの効果を感じたい方にはパーソナルトレーニングをお勧め致します。ダイエット、姿勢改善、ランニングフォームの改善など、ぜひお相談下さい。

GOLD'S GYM®