

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

有料

①希望のトレーナーを
お選びください。

②フロントもしくは
本人に希望の旨
お伝えください。

③日程・時間を
決めます。

トレーニングへ

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。

スタッフ パーソナルトレーナー紹介

**複数名でご参加いただいても
1セッション1名分の金額で受けられます!**



角田 30分/¥3,300(税込)
60分/¥6,600(税込)
加圧トレーニング実施可能

競技力を伸ばしたい方、身体の痛み(腰痛、
ひざ痛等)が気になる方、身体を変えたい方
お客様のご要望に合わせたご指導を提供させて頂
きます。お気軽にお尋ねください。

競技歴/陸上(やり投げ)、野球、水泳



40分/¥3,850(税込)
山垣 60分/¥5,500(税込)
90分/¥8,250(税込)
加圧トレーニング実施可能

自信のボディメイク競技経験をもとに、
お客様にあった減量方法や、バルクアップ
方法をご提案させていただきます。
お気軽にご相談ください。

競技歴/ボディビル、陸上(投てき)



円間 30分/¥2,750(税込)
60分/¥5,500(税込)
90分/¥8,250(税込)

トレーニングを1人で続けるのが不安な方から
コンテスト出場を目指してトレーニングされる
方まで結果を出すためのお手伝いをさせて
いただきます。よろしくお願いいたします。

競技歴/サッカー、フットサル、柔道、ボディビル



三宅 30分/¥2,750(税込)
60分/¥5,500(税込)
加圧トレーニング実施可能

トレーニングを始めた方から、
コンテスト出場を考えている方まで
どなたでもお気軽にご相談下さい。

競技歴/ボディビル



宮脇 40分/¥3,850(税込)
60分/¥5,500(税込)
90分/¥8,250(税込)

お客様が満足のいく結果を出せるように
全力でサポートいたします。また、ピラティスと
ヨガの資格も保有しておりますので、お客様が
安心安全にトレーニングできるように
コンディショニングもさせていただきます。

競技歴/ラグビー、クラシックフィジーク、ボディビル



鈴木 60分/¥6,600(税込)
90分/¥9,900(税込)

トレーニングだけでなく、
コンディショニングや栄養のこと
お気軽にお声掛け下さい。

競技歴/自転車競技(現役)、ソフトボール



木下 30分/¥2,750(税込)
60分/¥5,500(税込)
90分/¥8,250(税込)

自らのトレーニング、ボディメイク経験を
活かし、体を変えたい方のサポートを
します。よろしくお願いいたします。

競技歴/空手、ボディビル

**ご不明な点はお気軽に
店舗までお問い合わせ下さい。**

ゴールドジム宝塚兵庫
Tel 0797-74-6161

GOLD'S GYM®