

GOLD'S GYM STAFF PERSONAL TRAINING

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。

01 スタッフパーソナルトレーニングの流れ

まずはお客様の目的やお悩みをお聞かせください。トレーナーがあなたにぴったりのトレーニングを提案します。

トレーナーを選択
ご希望のトレーナーを選び、カウンセリングの予約をします。

無料カウンセリング
お客様の体の状況や目標などをお聞かせください。

セッションの予約
担当トレーナー・トレーニング時間をお選びください。

トレーニング開始
体力レベルやその日の体調を考慮しながらトレーニングを一緒に行います。

02 まずは無料カウンセリング&体験!

心配な方、不安な方はプライベートトレーニング前にお気軽にご相談からどうぞ。

お申し込み
お電話、もしくは店頭へ直接お問い合わせください。

無料カウンセリング
お客様の体の状況や目標などをお聞かせください。

セッションの予約
体験をご希望の場合、マシンを使い簡単なトレーニングも可能です。



03 料金のご案内

※2024年1月から一部料金を改定させて頂きます。

①アドバンストレーナー	(1時間)	¥8,800~(税込)
②プロトレーナー	(1時間)	¥7,700~9,900(税込)
③オフィシャルトレーナー	(1時間)	¥6,600~8,800(税込)
④トレーナー	(1時間)	¥5,500~7,700(税込)

①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。

④ゴールドジムアカデミーを受講してトレーナーとしてトレーニングや勉強をしているトレーナー。

【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。●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。
●予約は2週間先まで可能です。
※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。

複数名でご参加いただいても1セッションあたりの料金は同じです。
お気軽にご家族、ご友人とご一緒にご参加ください。

GOLD'S GYM TRAINER トレーナーのご紹介



PROFESSIONAL ADVANCE TRAINER

アドバンストレーナー

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ます。セミナー・アカデミーの講師も担当するトレーナーです。



PROFESSIONAL TRAINER

プロトレーナー

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ます。



OFFICIAL TRAINER

オフィシャルトレーナー

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です。



TRAINER

インストラクター&サポーター

ゴールドジムアカデミーを受講し、トレーナーとしてトレーニングを勉強をしているトレーナーです。

STAFF
PERSONAL TRAINING

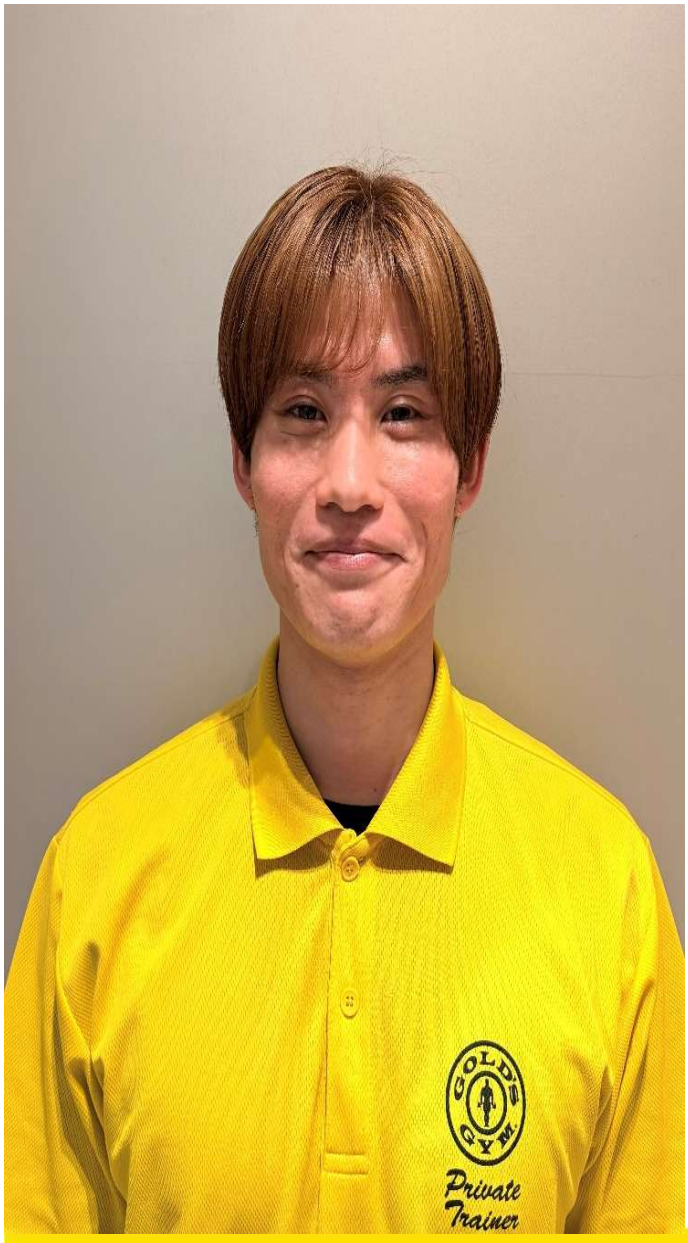
お客様のトレーニング効果を最大限まで引き出す為に
厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが
個別に有料で指導させて頂くシステムです。
1回のセッションで複数人の指導も可能ですので
ご家族やご友人と一緒に受けることも出来ます。
最短で結果を出したい方にオススメです！

① フロントまたはトレーナー本人、店舗宛の
お電話にて予約可能

② 日程・時間・簡単なご要望等をお伺いします

③ 事前支払い、また当日キャンセルは
100％料金を頂戴いたします。





鹿子島 Pro Trainer

【料金】
60分　¥8,800(税込)
90分　¥13,200(税込)

※セッション内で加圧トレーニングも
実施可

【指導種目】
・ボディメイク、シェイプアップ
・HYROXトレーニング

【競技歴】
トレーナー歴13年

・陸上3年　水泳3年　サッカー5年
野球20年
・HYROX3年
HYROX横浜大会/大阪大会
/千葉大会出場

GOLD'S GYM

STAFF
PERSONAL TRAINING

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、厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが個別に有料で指導させて頂くシステムです。
1回のセッションで複数人の指導も可能ですので
ご家族やご友人と一緒に受けることも出来ます。
最短で結果を出したい方にオススメです。

①指導希望のトレーナーをお選び下さい。

②フロントまたはトレーナー本人に希望の旨をお伝えください。

③日程・時間を決めます。

④トレーニングへ入ります。



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!



岩橋 Official Trainer

［料金］
◆60分　¥6,600（税込）
◆90分　¥9,900（税込）
◆加圧　¥3,300（税込）

［競技歴］
◆ボディビル
※2017年東日本クラス別65kg級6位
※2019年関東クラス別70kg級2位

［コメント］
ボディビル競技で培った知識と経験で
お客様の目的に合った指導をさせて
いただきます。
ボディメイク、ダイエットなどが専門です。

GOLD'S GYM

STAFF
PERSONAL TRAINING

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、厳しいゴールドジムアカデミーを合格したトレーナーが個別に有料で指導させて頂くシステムです。
1回のセッションで複数人の指導も可能ですのでご家族やご友人と一緒に受けることも出来ます。
最短で結果を出したい方にオススメです。

①指導希望のトレーナーをお選び下さい。

②フロントまたはトレーナー本人に希望の旨をお伝えください。

③日程・時間を決めます。

④トレーニングへ入ります。



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!



鈴木 Official Trainer

［料金］
◆60分　¥6,600(税込)
◆90分　¥9,900(税込)

［競技歴］
◆野球　16年
ボディビル2年 (2023年～)
2023年　東京Jrボディビル選手権**優勝**
2024年　東京クラス別ボディビル4位

［コメント］
野球・ボディビル競技で得た経験から、初心者の方から競技者の方までサポートさせて頂きます。
トレーニングフォーム指導・食事指導が専門分野になります。
楽しく、効果的なトレーニングを行いましょう!

GOLD'S GYM