

浜松静岡店 料金システム

会員種別	ご利用内容	月会費(税別表記)		
		レギュラー	東海エリア	マスター
フルタイム	全営業時間	8,500円	12,000円	14,000円
デイトタイム	月~土曜・祝日 OPEN~18:00	6,500円	—	—
ゴールド	全営業時間 レンタルタオル・ウェア・シューズが1日1セットお持ち帰り可能	13,500円	18,000円	20,000円
ウィーク エンド	土・日・祝日 OPEN~CLOSE	6,000円	—	—

**ファミリーメンバー募集**

お1人様だとレギュラーフルタイムメンバー月会費通常8,500円(税別)ですが、ご家族でご入会されると...

4名のご入会で 月会費 お1人あたり **5,000円(税別)**

3名のご入会で 月会費 お1人あたり **6,000円(税別)**

2名のご入会で 月会費 お1人あたり **7,000円(税別)**

※5名様以上は有名人でもお1人様5,000円でご入会頂けます。ご入会時のご家族全員が会員登録して頂くことが条件です。また同居家族、2階層以内のご家族の方が対象です。

レギュラー会員 浜松静岡店をご利用頂けます。

東海エリア会員 浜松静岡店・名古屋栄店・名古屋栄店・安城コロナワールド店をご利用いただけます。(新設静岡店は、フランチャイズ店のため対象外となります。)

マスター会員 フランチャイズ、プレミアム店を除く国内全店をご利用頂けます。また年間14回まで海外のゴールドジムがご利用頂けます。

※フィットネス会員は、16歳以上の方が対象となります。※フランチャイズ店に関しては、WEBよりお問い合わせください。

**オプションレンタル会員有(シューズ・ウェア・タオル)**

月会費 2か月分 本人確認書類

金融機関通帳と届出印鑑または申込名義キャッシュカード+認印

入会時の諸費用は各種クレジットの利用もOK!

月会費6ヶ月分、または12ヶ月分おまとめ払いも可能です。

個人契約ロッカー有 各種レンタル用品有(有料)

世界最大級のフィットネスクラブゴールドジムのスタッフとして一緒に働きたいませんか?

**スタッフ募集中!!**

①トレーナー ②フロント(女性)

① 1年以上20歳から40歳くらいまで、接客が好きなお方  
② はウエイトレーニングを専攻から継続して行っている方

お問い合わせは ☎0120-933-150



浜松静岡 053-459-3838

住所 静岡県浜松市中区鍛冶町100-1  
ZACITY浜松中央館 2F  
アクセス/JR「浜松駅」・徒歩「新浜松駅」から徒歩5分  
【営業時間】  
○月~土曜・祝日 7:00~24:00  
○日曜 7:00~21:00  
○休館日 第3曜日

www.goldsgym.jp

ゴールドジム 浜松

無料駐車場完備(1.5時間)  
日言大手門パーキング/日言ジャンボパーキング  
※ザサシテイ駐車場ではありませんのでご注意ください。

まずは施設を体験してみよう!

**2 WEEKS**  
キャンペーン実施中!!

2週間全営業時間 施設使い放題で 通常 6,000円(税別) **3,000円(税別)**

※2019年5月まで、初めてご利用の方のみ有効。浜松静岡店限定。当日は来店予約記載の公的証明をご持参ください。

施設体験 **500円(税別)**  
通常 ¥2,500(税別)

※2019年5月まで、初めてご利用の方のみ有効。浜松静岡店限定。当日は来店予約記載の公的証明をご持参ください。

入会登録料 **無料**  
通常 ¥5,000(税別)

※2019年5月まで、新規入会の方のみ有効。浜松静岡店限定。当日は来店予約記載の公的証明をご持参ください。

世界最大級ネットワークのフィットネスクラブ  
**GOLD'S GYM**



世界700カ所以上のネットワーク  
**マスターメンバーなら世界のゴールドジムが使えます!!**

プレミアム店、フランチャイズを除く国内のゴールドジムをご利用になれ、さらに、海外でも14回までゴールドジムをご利用になれます。



**東京エリア**

イースト(南砂町) 東横町スパーセンター ノース(大塚) ウェスト(中野) 東中野 四ツ谷 サウス(大井町) サウスANNEX(大塚) 銀座東京 銀座中央 浜松町 原宿 原宿ANNEX 表参道 南青山 渋谷 代々木公園PREMIUM 代々木上原 笹塚 北千住 曳舟 国立 府中 町田 南大沢 八王子 西葛西

**北海道・東北・関東エリア**

札幌大通(FC) 仙台サンラザ 仙台宮城 郡山福島 スパリア足利(FC) スパリア宇都宮(FC) 高崎群馬(FC) 前橋群馬(FC) 年久保埼玉(FC) 新所沢埼玉 東浦和さいたま(FC) 大宮さいたま さいたまスーパーアリーナ 吉川埼玉(FC) 柏千葉 成田千葉 幕張千葉 幕張千葉ANNEX 千葉ニュータウン 行徳千葉 津田沼千葉 本八幡千葉 浦安千葉 南船橋千葉 漢の口神奈川 厚木神奈川 湘南神奈川 戸塚神奈川 横浜須賀野神奈川 横浜民権道(FC) 横浜上原川(FC)

**東海・関西・四国・九州エリア**

御殿場静岡(FC) 浜松静岡 名古屋金山 名古屋栄 安城コロナワールド 浜東東海 京都丸太 京都三条 京都今川 高槻大阪 大塚中之島 梅田大阪 十三大阪 神戸元町 神戸戸 宝塚兵庫 山口宇部(FC) 新浜浜愛媛(FC) 盛岡福岡(FC) 筑紫野福岡(FC) 博多福岡 コマースモールモール博多 別府杉乃井ホテル(FC) 上通熊本(FC) 唐津佐賀(FC)

(FC)はフランチャイズになります。

筋肉をつけて 代謝力や免疫力をアップ!!

ウェイトトレーニングにより、筋肉内の毛細血管の数、密度が増加することで、全身の血流が良くなり、栄養も十分に送られ、代謝力や免疫力の向上にもつながります。

キレイなプロポーションは筋力のパランスで作られる! 食事管理とトレーニングの組み合わせにより、基礎代謝・血流が良くなりキレイなプロポーションづくりが可能になります。

パワフルな身体を!! 元気で力強い身体、強靱なパワーを手に入れたいという要望に最高のトレーニング環境とプロのトレーナーが適切なプログラムを提供。

**協賛店様クーポン**

ゴールドジムのメンバー様では無い方もご利用頂けます!!  
\*ご利用の際は必ずこのチラシをお持ちください。\*特典は、他サービス、割引券との併用はできません。

JOYSOUND浜松有楽街店 室料30%OFF (フリータイムは室料10%OFF) (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市中区鍛冶町320-23 Q.FACEビル4.5F ☎070-1367-8706	U-LOWC 総額 20%OFF (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市中区鍛冶町320-23 Q.FACEビル1F ☎070-1367-8706
PIZZA SALVATORE CUOMO & BAR 浜松 会計時クーポン提示で 10%OFF ※ランチテイクアウト・使用不可、他の割引券やサービスとの併用不可。 (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町15 ザサシテイ浜松西館1F ☎053-450-7665	初代しげ 餃子 餃子8個以上のご注文で 300円以下のドリンク1杯無料 (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町100-1 ザサシテイ浜松中央館1F
フジサン・デリ お一人様500円以上 お買い上げで アサヒスーパードライ(グラス) またはソフトドリンク1杯無料 (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町100-1 ザサシテイ浜松中央館1F	..by6sense 初回アクセサリ全品 10%OFF(1品限り) (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町15 ザサシテイ浜松西館1F ☎053-488-4566
神戸クックワールドビュッフェ ザサシテイ浜松店 本券提示で お会計10%OFF (他割引券併用不可) (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町100-1 ザサシテイ浜松中央館1F ☎053-451-1009	Mega Kebab浜松店 ケバブご購入で ドリンク1杯無料 (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町100-1 ザサシテイ浜松中央館1F ☎053-443-9697
Glocal Greens (グローバル グリーンズ) 1,000円以上お買い上げの御客様にお野菜プレゼント! (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町100-1 ザサシテイ浜松中央館1F ☎080-3135-6935	CHAMBORD (シャンポール) クーポン持参で パワーサラダ(1,080円) or ドリンク 10%OFF (有効期限:2019年4月まで) 静岡県浜松市鍛冶町100-1 ザサシテイ浜松中央館1F ☎053-456-1600

**GOLD'S GYM**

**What is GOLD'S GYM?**

1965年、アメリカのフィットネスのメッカ、マッスルビーチとして有名なカリフォルニア州ベニスビーチにゴールドジムの第一号店がオープン。  
アーノルド・シュワルツェネッガー主演映画「ハンビングアイン」の舞台に限り、一躍世界中にその名前が知れ渡り、現在では、世界30カ国、日本国内70店以上、300万人を超えるメンバーが利用する世界最大級のフィットネスネットワークへと成長しました。

**ゴールドジム会員様限定 協賛店様クーポン**

グローバルキャンペーン浜松  
ゴールドジム会員様に限り 日帰り入浴900円→600円  
静岡県浜松市鍛冶町100-1 ザサシテイ浜松中央館3F ☎053-451-5489





# GYM

**世界トップクラスのマシン設備と充実のサポート!!**  
**初心者からトップアスリートまで対応!!**

年齢も性別も体格も異なる様々な人たちが使用する器具だからこそ、調整機能や強度、スムーズな動きなどに妥協は許されません。ゴールドジムが世界トップクラスのトレーニングマシン揃えているのはそのためです。



世界トップクラスの最新マシンが豊富に揃うマシンエリア



効果的な有酸素運動が可能なカーディオエリア



プレートローディングマシンなども充実



初心者から中上級者まで対応のフリーウエイトエリア



WOMEN'S TRAINING ZONE  
女性専用のフリーウエイトエリアも完備



ラックも複数台完備し、自身のペースでトレーニングが可能

# SUPPORT

知識・経験豊富なトレーナーが  
**結果が出るまで責任を持ってサポート!!**

## 無料サポート

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優秀なトレーナーが結果が出るまで責任を持ってサポートいたします。

<p>初心者トレーニング説明会 (1回~6回)</p> <p>はじめに全回で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、栄養学の基礎など、正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切丁寧に指導いたします。</p>	<p>ビギナーサポート(7~30回)</p> <p>オリジナルサポート(31~100回)</p> <p>個人別メニュー</p>
---	---

## 女性限定の、女性トレーナーによるエクササイズ指導スタート!

**チーム・ウーマンズ エクササイズ**

●高頻にトレーニングをしたい方  
 ●同性的な女性トレーナーに繋がりたい方  
 ●友達同士でトレーニングしやすくなる方  
 ●友達時間についてはホームページ、各店の店内掲示や店内放送にてお知らせいたします。

## 有料サポート

**ゴールドジム公認パーソナルトレーナーが指導!**  
**パーソナルトレーニング**

日本トップクラスのプロフェッショナルトレーナーがトレーニングから食事、健康管理について指導及アドバイスを行います。

**ゴールドジムトレーナーが個別でじっくり指導!**  
**プライベートトレーニング**

実技・知識に新しい「種」をクリアしたトレーナーが指導。期間内であれば1人でも、数名のグループでもOK!

米国FDA Class IIに登録された加圧サイクル機能を使った  
**加圧サイクルトレーニング**

徐々に圧を上げ、加圧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。

# STUDIO



初心者から上級者まで飽きずに楽しめる豊富なプログラムをラインナップ!!



最新のスタジオスケジュールはwebへ [ゴールドジム](#)

スタジオ直後にたった8分!!  
**5-ONE-ALL**  
 ファイブ・ワン・オール  
 スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使う女性のためのエクササイズです。

女性専用ウェイトトレーニングで引き締め効果!!

チェストプレス、ショルダープレス、ローイング、レッグエクステンション、レッグカール

# AMENITY トレーニング後のカラダを癒す!

最新美容機器  
**コラーゲンマシン (有料)** **女性専用**

コラーゲンは、皮膚にある「線維芽細胞」によって生成されます。通常、年齢とともに線維芽細胞の働きは衰え、皮膚の組織が古くなり、肌のハリが失われていきます。若々しいハリやキメに役立ちます。しなやかな美しさをサポートします。

¥5,400/月(税込)で毎日使い放題!!  
 都度利用 メンバー様 1,400円(税込)  
 ビジター様 1,940円(税込)

**タンニングで効果的な日焼けを!!**

トップブランド ウルトラサン社製の日焼けマシンを完備。目的に合わせ、より効果的な日焼けが楽しめます。またタンニングは、小麦色の美しい肌を作ると同時に、大切な骨の新陳代謝を促したり、皮膚の角質層を肥厚させ免疫機能を強化させる効果もあり、健康維持にも役立ちます。(有料)

**ドライサウナで汗とストレスを流そう!**

一日のウォーミングアップから、安眠・ストレス解消、肥満減量・疲労回復、免疫力向上まで、サウナは自律神経を刺激することで様々な効果をもたらすと考えられています。

**ラウンジで即、栄養補給!!**

トレーニング直後の30分は、筋肉がたんぱく質を取り込むのに最も適したタイミングと言われています。すぐにプロテインを取れるよう、プロテインバーを併設しています。

# SHOP フィットネスショップ 専門店併設!

充実の品揃え!

トレーニングウェア、ギア、シューズ、サプリメント等、フィットネスに必要なものを豊富に揃えております。

さらに! 限定特典!!  
 メンバー様ならいつでも! 店内商品定価より **10%OFF**  
 ※1,000円以上のご購入が条件とさせていただきます。※一部対象外商品あり

