



**CHANGE YOUR BODY,
CHANGE YOUR LIFE.™**

GOLD'S GYM®

法人会員のご案内

フィットネスを通じて働く皆様をサポート!

**企業様向け
無料体力測定会
開催!**

企業単位での体力測定を**無料**で
ご利用頂けます。ご希望の際は
店舗までお問い合わせください。
当日は施設も**無料**でご利用頂けます。

マシン、スタジオ
サウナまでご自由に
ご利用頂けます。
初めての方には
トレーナーが
無料サポート!!

- *お近くの店舗までお問い合わせ下さい。(詳しくは裏面へ)
- *ご利用の際はご身分証明書をお持ち下さい。
- *フランチャイズ店は実施しておりません。予めご了承下さい。



ゴールドジムではトレーニングだけでなく、栄養指導などを含めたトータルなフィットネスサポートを無料で行っています。

気づかないうちに、肥満や生活習慣病予備軍になっていませんか？

仕事のストレスは、暴飲暴食へとつながり、それらは糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病へとつながることがあります。これらは逆に、運動不足を助長し、さらなる悪循環へとつながりかねません。



適度な運動と適切な食生活が、より質の高い生活を可能にします。

日々の仕事が忙しく、休日はその分ゴロゴロしてしまい、カラダを動かす機会が減っている。これらに思い当たるフシがありませんか？1日30分くらいの適度な運動と適切な食習慣は、生活習慣病の予防だけでなく、体内の筋量が増えることで、ダイエット効果、太りにくい体も作ります。

ゴールドジムは最高の設備で個人に合わせた運動・栄養指導をいたします。

運動を効果のあるものにする為、ゴールドジムでは専任のトレーナーが、それぞれの要望、体力に合わせて指導させていただきます。栄養カウンセリングでは現在の食生活をカウンセリングしたうえで目的に合わせた具体的なメニューを提案させていただきます。



便利な駅前立地で時間に制限のないフィットネスを提案！

駅を降りたら、すぐにジム。そんな駅前立地にあり、ウェア・シューズ・タオルなどのレンタルもあるので、気軽に立ち寄ることもできます。また営業時間は基本として朝7:00～23:00までの営業なのでそれぞれのライフスタイルに合わせてフィットネスを楽しめます。

法人チケット料金表 300枚から500枚まで、社員数に合わせてお選び頂けます。

利用方法はとても簡単!担当者様が、ご希望枚数を300枚・500枚からお選び頂き、ご購入後は担当者様を通じ、社内の施設利用希望者へチケットをお渡し下さい。ご利用者の社員様は、チケットをお持ちになるだけで、施設が自由にご利用頂けます。

会員種別	入会金	枚数	料金	都度利用料
マスター(全店) ※全店利用可能。 フランチャイズ店はご利用頂けません。	200,000円	500枚	500,000円	500円
			700,000円	無し
	150,000円	300枚	330,000円	500円
レギュラー(登録店) ※ご利用頂いた店舗のみのご利用となります。	150,000円	500枚	450,000円	無し
			350,000円	500円
	100,000円	300枚	550,000円	無し
			240,000円	500円
			360,000円	無し

※料金は全て税別表示となります。

フィットネスライフをプラスして 職場に活気を!!



GYM

ゴールドジムでは、初心者から中上級者、そして体力向上、リハビリテーション目的の方まで効果的な最高レベルのトレーニング環境をご用意しています。



マシンエリア



カーディオエリア



フリーウェイトエリア

知識・経験豊富なプロのトレーナーが 結果が出るまで責任を持ってサポート!!

マシンの使い方から食事・栄養カウンセリングまで専門トレーナーがご指導致します。



初心者トレーニング 説明会 (1~6回)

各種マシンの使い方から栄養素の基礎などを6回に分けてご説明。

ビギナーサポート (7~30回)

初心者トレーニング説明会終了後レベルに合わせたプログラムをご提案。

オリジナルサポート (31~100回)

トレーニング経験者の方を対象に目標達成のための個別メニューを作成。

個人別メニュー

競技者やトレーニング経験が豊富な方を対象にスポット的にトレーナーが指導させて頂きます。



STUDIO

「脂肪燃焼」「ストレス発散」「持久力向上」等、目的に合わせて選べる、多彩なスタジオプログラムをご用意しております。

トレーニングで疲れた身体を癒す充実のアメニティ ※施設により内容は異なります。詳しくは店舗にお問い合わせ下さい。



人工温泉



サウナ



タンニング(有料)



コラーゲンマシン(有料)



①ご利用頂きやすい便利な駅前立地

駅前立地中心に出店しているので、通勤時の利用がとても便利です!

詳しい店舗情報は
Webをご覧ください

ゴールドジム 検索

東京エリア

イースト(南砂町) ノース(大塚) ウェスト(中野) 東中野 サウス(大井町) サウスANNEX(大森) 銀座 原宿
表参道 渋谷 代々木上原 北千住 府中 町田 八王子

東北・関東エリア

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) 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 行徳千葉 津田沼千葉 浦安千葉 溝の口神奈川
厚木神奈川 湘南神奈川 戸塚神奈川 横須賀神奈川 横浜馬車道(FC) 横浜上星川(FC)

東海・関西・四国・九州エリア

御殿場静岡(FC) 名古屋金山 安城愛知 粟東滋賀 京都烏丸 京都二条 高槻大阪 大阪中之島 梅田大阪
十三大阪 神戸元町 新神戸 新居浜愛媛(FC) 博多福岡 コマーシャルモール博多 新市街熊本(FC)



表参道東京



浦安千葉



仙台宮城



京都烏丸



新神戸兵庫



博多福岡

②忙しい方でも安心!

早朝～深夜まで営業、24時間店舗もあり!!

ほとんどの店舗が、平日朝7:00～23:00まで営業! ライフスタイルに合わせて早朝や深夜にも利用できるので、時間的な問題を解決します。



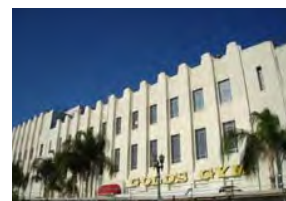
③荷物が気になる方も

レンタルが充実しているので、手ぶらでこられてもトレーニングが可能です。機能性の高いゴールドジムならではの、フィットネスウェア&シューズで思い切り汗をかいてください。



④出張の多い方には

日本はもとより、世界中に広がるネットワーク!アメリカ本土は400箇所以上。マスターメンバーに入会するとカナダ・ハワイ・ドミニカ・メキシコ・エジプト・サウジアラビア・スロバキア・ドイツ・イタリア他、全世界650ヶ所以上の施設が利用可能!
(海外のジムご利用の際は、国内の登録店にて、海外パスを発行いたします。)



⑤企業単位の施設体験会も随時受付中

企業単位で、施設体験を行ってみてはいかがでしょうか。定期的に行うことで、より一層の親睦を深めるきっかけとなり、職場に活気をもたらすものとなります。是非、一度お試し下さい。詳しくは、お近くの店舗まで直接お問い合わせ下さい。

