

明るく開放感あふれる広大なジムエリア!!



レベル別にご選べる
豊富なグループレッスン!!



スタジオ
スケジュール

明日の元気 未来の健康!!

GOLD'S GYM

宇城店

ホームジムマシンご案内!!



有酸素マシン ストレングスマシン
フリーウェイト

ご自宅でもフィットネス!!

併設ショップではサプリメント、ウェアに加え、ご自宅でフィットネスが楽しめるホームジムマシンも販売しております。目的、ご予算に合わせて高品質マシンから中古マシンまでスタッフがご案内させていただきます。

無料

アメリカで大人気のスポーツ!!
ピククルボール

メンバー様なら無料で
ご利用になれます!!



家族で
気軽に
楽しめる!!

バドミントンコートと同じ広さのコートで板状のパドルを使い、穴あきのボールを打ち合うスポーツです。シニアや大人から子どもまでミックスで楽しめる簡単なスポーツです。

詳細は店舗までお問い合わせください!



女性専用
トレーニングエリア完備

パワーラックやダンベルも完備し、周りを気にせずにトレーニングに集中できる環境です。



ゴールドジムが提案する6つの理由!

- 理由1 充実のジムエリア
世界基準の最新マシンをラインナップ!!
- 理由2 トレーニングサポート
無料 100回まで責任指導!!
- 理由3 豊富なレッスン
初めての方でも安心! 参加しやすいレベル別
- 理由4 栄養面もサポート
専門スタッフが栄養カウンセリング
- 理由5 シャワーブースも充実
清潔で使いやすいシャワールーム完備
- 理由6 レンタルも充実
手ぶらでフィットネス!

成長ホルモンテストステロンを活かし
健康的に体を変えましょう!

運動をすると、体内で「成長ホルモン」や「テストステロン」が分泌されます。成長ホルモンは筋肉の修復や脂肪燃焼を助け、テストステロンは筋力アップや活力維持に欠かせないホルモンです。しかしどちらも年齢とともに減少するため、適度な運動を続けることが大切です。

さあ、フィットネスを始めましょう!!



施設を体験してみませんか?

1週間体験

(税込) ¥1,000

2026年7月末日まで宇城本店にて有効。
要公的身分証、ウェア、シューズ、タオル。
ゴールドジムを初めてご利用の方、またはご利用後1年以上経過している方対象。