

GOLD'S GYM® POLICY

結果を
出すために
01

グループエクササイズ

レッスン後の身体で十分にウォーミングアップされた状態で、
より充実のトレーニングを!

ゴールドジムでは、脂肪燃焼、ストレス発散、リラックス、筋力アップ、など、目的に合わせて選べる多彩なグループエクササイズ(スタジオレッスン)をご用意しております。レッスン後は、身体が温まり動きやすい身体で短時間でより効果的なトレーニングが行えます。また関節の痛みや怪我の予防にも効果的です。

レッスン直後に、たった8分の
ウェイトトレーニングで引き締め効果抜群

5-ONE-ALL

負荷のピークを選択できるPRIMEマシンを使用し、レッスン後の良質な時間帯を上手に使うトレーニングメニューです。
負荷のかかり方が一通りのマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果が期待できます。



結果を
出すために
02

ベストタイミングを逃さず栄養補給!

素早い栄養補給を可能にする
プロテインバー併設

30 Minutes 運動後30分以内が
ゴールデンタイム!

トレーニング直後の30分は、筋肉の成長のための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。

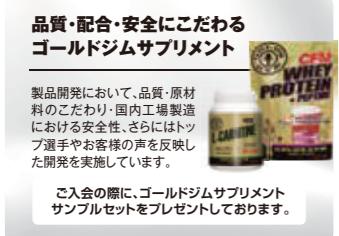


結果を
出すために
03

フィットネス用品専門店

最大限の成果を出せるよう
目的に合わせて選べる豊富な品揃え

併設する専門店には、安心・安全な材料を使ったサプリメントが用意され筋量増加、脂肪燃焼、疲労回復などのカテゴリーごとの商品が複数用意されています。またトレーニングをサポートするベルトなどのギア類、機能性のウェアなどトレーニングする上で効果的なアイテムが揃っています。



結果を
出すために
04

リカバリー空間をご用意

トレーニング後の疲れた身体を
SPAで癒し、十分な休息もゴールドジムで。

準天然光明石温泉®や岩盤浴、ミストサウナなどスパが充実した店舗を活用し、トレーニング後の身体をリフレッシュ。店舗によっては、エステサロンやスポーツマッサージも併設しています。

ゴールドジム各店の
詳細は公式HPへ
www.goldsgym.jp



トレーニングサポート

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

日頃よりゴールドジムトレーナーは、ゴールドジム研修制度(ゴールドジムアカデミー)にて実技・理論・栄養学などを学びメンバー様が最高の結果を出せるよう努力しております。



トップ選手がトレーナー指導!
ゴールドジム
トレーニング研究所所長
鈴木雅 アドバンストレーナー
・2016年 IFBB世界ボディビル選手権20KG級 優勝
・2010~18年 JBBF日本ボディビル選手権 9連覇

全営業時間帯 トレーナーが常駐し、充実のサポートで
早朝から深夜まで常に安心・安全のトレーニングが可能です。

無料

トレーニング未経験の方から
アスリートまで対応!

無料トレーニングサポート

初心者トレーニング説明会

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、栄養素の基礎など、正しいトレーニングを続けて頂けるよう、親切・丁寧にご指導いたします。

ビギナーサポート

オリジナルサポート

個人別メニュー

有料

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

有料

豊富な経験・知識を持つ
ゴールドジムトレーナーが個別で指導
プライベートトレーニング

成長ホルモンの分泌!!
加圧サイクル®トレーニング

徐々に圧を上げ、加圧除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・軽量負荷で期待できる、アスリート注目のトレーニング。

*KAATSU®のロゴマークおよび「加圧ウェルネス」「加圧トレーニング」「加圧サイクル」は、KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。



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市にゴールドジムの第一号店がオープン。
現在では、世界30ヵ国、日本国内90店舗以上、300万人を超えるメンバーが利用。
世界最大級ネットワークのフィットネスクラブとなりました。





フィットネスは継続できる環境が鍵!
通える場所・時間はもちろん、自分に合ったマシン・トレーニング内容・サポート・雰囲気が見つけられる事がフィットネスの継続に繋がります。ゴールドジムはあなたの「居心地の良い場所」を目指しています。ジムにきて何をしたら良いかわからない」という方をなくす為、ジム内に黄色いバントを設置し、トレーニングサポートシステム(無料・有料)を取り入れています。

GOLD'S GYM STANDARD

ウェイトトレーニングの専門店 それがゴールドジム 初心者からトップアスリートまですべてのメンバーが効果を出せる環境

響き渡るノリの良いBGM、プレートのぶつかり合う音、トレーニングに励むシリアスなメンバー!一歩足を踏み入れればそこはフィットネスワンダーランド!

01 TRAINING MACHINE トレーニングマシン

同一部位のマシン10種類以上完備 自分にあったマシンが必ず見つかる

トレーニングの効果を出すには、使用するマシンのチョイスはとても重要です。自分の体に合った使いやすいマシンを選ぶ事が結果へつながります。人それぞれ身長も違えば骨格も異なり、トレーニングの目的も異なります。ゴールドジムでは一つの部位に対して様々なメーカーのマシンを導入しているので、きっと自分に合うマシンに巡り合うことができる。



NAUTILUS
ノーチラス

筋肉に対しフル・レンジ・エクササイズを可能にした最新システムのマシン

PRIME
プライム

初動・終動負荷のピークを調整でき、短時間で効果的に鍛えることができる

CYBEX
サイベックス

生態力学に基づいて設計された高性能のフィットネスマシン



Check it!
プラスαの効果を引き出す魔法のアイテム
トレーニングアタッチメント
アタッチメントを使用することで様々な角度から筋肉にプラスαの刺激を与える事ができる。

Check it!
「負荷のかかる位置」を変更できる最新テクノロジーターゲットローディング
通常のマシンでは負荷のピークは動作の中間付近。しかし「プラスα」は初動→終動で、負荷のかかる位置を変更できるのでフルレンジで鍛えることが可能。

Check it!
左右独立した動きを可能にするアイソラテラルマシン
実践的なスポーツでは左右独立した動きが基本。アイソラテラルマシンでスポーツの実動作に近づけてトレーニングすることで実践的な「動き」を養える。

Check it!
人工工学に基づいたディバージングシステム
計算されたアームの軌道が筋肉に最適な負荷を与えます。誰もが効果をだせる理由はそこになります。

02 CARDIO VARIETY カーディオバラエティ

カーディオエリアは、まるで最新カーディオマシンのショールーム

トレッドミルは最大30%まで傾斜可能なインクライントレーナーをはじめ、クロストレーナーでは革新的システムのオクテインなど、目的に応じたトレーニングプランを組めるよう、世界中から最新のマシンをラインナップ。



FREE MOTION
フリーモーション
インクライントレーナー

最大30%
平面走行と比べ脂肪の利用効率が約2倍

STAR TRAC
スタートラック
10TRX

特許取得のサスペンションでシステムで長時間のランも関節に負担なく行える
※HIIT=ハイインテンシティインターバルトレーニング



OCTANE
オクテイン
カーディオトレーニングとウェイトトレーニングの融合
三次元の動きでカロリー消費が最大27%アップ!!

独自の橢円軌道によりカロリー&筋肉稼働率アップ



StairMaster

自走式トレッドミル
スレッドの負荷を用いてブッシュ・ドライブ、スプリントといったHIITを行える
※HIIT=ハイインテンシティインターバルトレーニング



03 PLATE LOADING MACHINE プレートローディングマシン



多様な種類の
プレートローディング
マシン

ハンマーストレングス
以外にもトップブランドの
プレートローディング
マシンを完備



2種類以上のレッグプレス
それはなぜ?

脚を鍛える代表的なマシン レッグプレス。
角度が違えば使つ筋肉も少しづつ異なる。
このわずかな違いが、目的への近道となります。



400kg以上で
できるレッグプレス

04 FREE WEIGHT IVANKO社製のバーベルとダンベルを導入



04 FREE WEIGHT フリー・ウェイト



平均4台のパワーラック設置

パワーラックとは、バーベルを使い、すべての部位を鍛えることができる万能器具。
高重量のスクワットも安全にできる設計。



各店3台以上のベンチプレス台 4台以上の多様なベンチ台

その台数の多さから、待ち時間もなく計画的に無駄なくトレーニングプランを実行できる。



初心者から上級者まで
細かく重量設定可能な
バーベルプレート
ダンベル設置



ダンベルは1kgから上は91kgまで用意。
たとえ世界一のリフターが来館しても問題なくトレーニングできるフリー・ウェイトの環境を用意している。



マシン・フリー・ウェイトだけじゃない!!



計算されたレイアウト

セット間の移動時間も考慮し部位ごと設置された効率的なマシンレイアウト。

徹底的に計算された施設づくり

設計の段階よりジム内の導線、館内の配色や照明の色、マシン選定、配置などを全てを計算し1つのジムをつくりあげている。たとえば胸を鍛えるマシンは同じ個所にまとめられているため、効率良いトレーニングが可能。



ボディラインを際立たせる照明効果
2種類の異なる照明を併設する独自の照明により筋肉の陰影をよく見せる効果も。