



明日の元気 未来の健康[®]

法人会員募集のご案内

社員の皆様の健康に着目する事で様々なメリットがあります

モチベーション
アップ

会社の
イメージアップ

生産性や
業績の向上

疫病や
リスクの軽減

働きやすい
環境で 優秀な
人材の確保

きちんと制度化して全従業員様が平等にジムを使えるようにすることで、
活き活きと仕事を出来る環境作りができます。

コロナ禍において、健康意識の高い人が増えており、福利厚生に
ついてのスポーツジム利用の人気は高まっています。

また、社員の皆様に【法人利用】を福利厚生にし、運動をできる環境
【法人会員制度】を取り入れる事もお勧めです。

※会費を会社が払う事で、経費に計上できる条件を満たすことができ、節税対策にも繋がります。

【お問合せ】

☎03-3434-2323

✉gghmt@goldsgym.jp



詳細は
こちらからも
ご覧になれます。

GOLD'S GYM.

健康に関する将来への備えのために 「筋トレをはじめませんか？」



いしい・なおかた
1955年、東京都出身。東京大学
名誉教授、理学博士。全日本ボ
ディビル選手権優勝(81-83年)、
アジアボディビル選手権優勝
(82年)ほか、ボディビル競技での
輝かしい実績を誇る。トレーニング
をテーマに数々にベストセラー
を世に送り出す東京大学名誉
教授、石井直方先生。

最近体力の衰えを感じる方へ

それはサルコペニアかもしれません...



- ☒ 買い物の持ち帰りが大変
- ☒ 握力が弱くなった
- ☒ 家の中でつまづいたり滑ったりする

サルコペニア、フレイルとは

フレイルとは健康から要介護に移行するまでの中間状態と言われている概念です。加齢に伴い、身体能力が衰える事で引きこもりがちになり、さらに運動量が低下して筋量が減るなど年齢を重ねる事で生じやすい衰え全般を指します。また加齢に伴っておきる筋肉の減少をサルコペニアと呼びます。

放置すると...

このような危険性があります



筋力の低下

筋肉量、筋力の低下により身体を動かす事が困難になり、さらに筋肉を失う負のスパイラルに陥る。



骨折しやすくなる

骨や関節も弱くなりちょっとした衝撃で骨折しやすくなる。また骨折で動けなくなるとさらにフレイルが進行する。



抵抗力がなくなる

運動が困難になる事で血行も悪くなる。呼吸器機能も低下して病気に對しての抵抗力が弱まる。

トレーニングを始めるのに年齢は関係ありませんか？
何歳から始めても筋肉はちゃんと付いてきます。
これはその方が何を指すかにもよりますが、日本チャンピオンや世界チャンピオンになりたいのであれば、16歳から17歳ぐらいの成長期が終わった時期から本格的なトレーニングを始めることで、ピークを28歳から30歳少し前ぐらいに持つてきて、その時期に生涯最高の体を作ることが出来ます。ただ、最近ではもう少し息が長くなつてきているので、35歳とかそれぐらいまでは引つ張れるかもしれません。ですが機能的にピークを狙うのであれば、30歳の少し前ぐらいをターゲットにして、そこから10年ぐらいトレーニングを積むのが一番いいと思います。
そういうことに関わらず、体を鍛えて筋肉を付けたい、ということであれば、どの年齢でも筋肉は応えてくれます。ただ同じトレーニングをしても、加齢とともに筋肉の反応は鈍ってきます。それがいつから始まるかは分かりませんが、大体30歳を過ぎると普通の生活をしていても筋肉が少しずつ落ちてきます。この頃から同じトレーニングをして同じ栄養を摂っていても、筋肉のたんぱく質合成反応が少しずつ鈍ってくると考えていいと思います。
ですので、トレーニングを始めるのに30歳以降は早ければ早いほどいい。加齢に伴う筋肉量の減少は30歳過ぎからゆっくり落ちて始めて、45歳ぐらいの時グリーンと加速する傾向があります。なので、大きな効果を得たいのであれば45歳前後までに始めるのがいいと思います。ただ90歳になってもトレーニングをすれば今の状態より筋肉は太く、強くなることとが研究で確かめられていますので、年を取ったから手遅れということではなく、何歳になっても筋肉はちゃんと付いてきます。



続きはこちら
WOMAN'S SHAPE
ウーマンシェイプ
公式WEBサイト



法人チケット料金表 100枚から社員数に合わせてお選び頂けます。

※料金は全て税込表示となります。

利用方法はとても簡単!担当者様が、ご希望枚数を100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。	220,000円	500枚	1,100,000円	550円
			1,375,000円	無し
	165,000円	300枚	660,000円	550円
			825,000円	無し
	55,000円	100枚	220,000円	550円
			275,000円	無し
レギュラー(登録店) ※ご利用頂いた店舗のみ ご利用となります。	165,000円	500枚	990,000円	550円
			1,265,000円	無し
	110,000円	300枚	594,000円	550円
			759,000円	無し
	55,000円	100枚	198,000円	550円
			253,000円	無し

登録に必要なもの

- 法人カード、または会員番号が確認できる画面の提示
- 法人登録料 1,100円(税込) ●登録用紙記入 ●都度利用料(施設利用の場合)

- 1.利用は16才以上の方に限らせて頂きます。
- 2.ご利用者がお連れになった同伴者は、ビジター料金にて施設利用が可能です。
- 3.チケットの有効期限は、ご契約から1年間とさせていただきます。
- 4.契約されている店舗以外の施設をご利用になる場合は、別途利用料1,100円(税込)が必要となります。