

そこで!!

ゴールドジムメソッドによる指導で 安全&効果的にトレーニング!!



無料 ゴールドジムメソッド

初心者
トレーニング説明会
(1回~6回)

正しいマシンの使い方、有酸素運動、栄養素の基礎など6回に分けて丁寧に指導いたします。

ビギナーサポート
(7~30回)

それぞれの状況、体力、既往歴などを考慮しメニューを提案します。

オリジナルサポート
(31~100回)

個別メニューを作成し、フォームチェックやメニュー更新も随時行います。



有料

パーソナルトレーニング

お客様のトレーニング効果を最大にするため認定トレーナーが個別に指導させて頂くシステムです。(4,400円(税込)より)

スタッフ
パーソナル
トレーニング

ゴールドジムアカデミーで学科、実技テストをクリアしたトレーナーが指導。有資格トレーナーも多数。1回で複数人受講可能です。

公認パーソナル
トレーナー
による指導

世界的な認定資格をもつ公認パーソナルトレーナーによるマンツーマン指導。



有料

加圧サイクル®トレーニング

適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げて加圧、除圧を繰り返しながらトレーニングする事で成長ホルモンの分泌増加などにより、様々な効果を短時間、短期間、軽量負荷で期待できます。

パーソナルトレーニングを受講されている方はオプションでセッション中無料で加圧サイクルトレーニングを行えます。

30分 2,700円(税込)

「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 株式会社社の登録商標です。

目指すは全世界が憧れる多くの国民が元気で活気あふれる長寿社会
元気あふれる日本のフィットネス文化が世界をリードする!!
大きな目標を皆さんとともに!!

ゴールドジム公式
ホームページ



明日の元気 未来の健康™

いつまでも元気で若々しく

アンチエイジング・アンチサルコペニア・アンチフレイル

シニアフィット™プログラム

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...

こんな
状態に
気づいたら!

- ✓ 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

フレイルは健常から要介護までの中間状態と言われ、身体能力、運動量の低下による筋量の減少など加齢による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。



サルコペニアを放置するとこのような危険性があります

筋力の低下

これ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、骨折など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

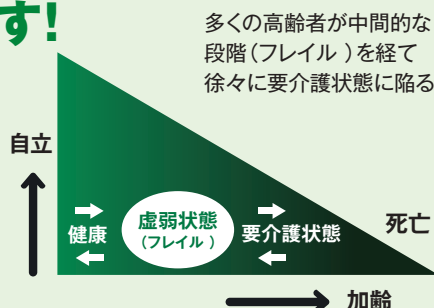
運動が困難になり血管も弱くなり、呼吸器機能も低下し、病気にかかりやすくなる。

この結果、つまずき、腰痛や骨折など将来の怪我のリスクを増やします

サルコペニアは30歳代から起きています!

トレーニングにより将来のリスクを減らしましょう!!

トレーニングにより筋力向上、筋量増加、代謝向上などが見込めます。それにより脂肪が燃焼しやすくなり、新陳代謝も活発になるため肩こりや冷え性の改善、生活習慣病の予防効果も期待出来ます。



シニアフィットメンバー

65歳以上の方、全営業時間帯利用可能

8,800円/月

GOLD'S GYM.