

豊富なスタジオレッスン!!



ゴールドジムは スタジオレッスンが充実!!

ストレス発散、リラクゼーション、筋力アップ、持久力アップからヨガやピラティスまでレベルや嗜好にあわせてバリエーションは豊か。

- ボディコンディショニング ○エアロビクス
- ダンス ○マーシャルアーツ ○ピラティス
- リラクゼーション

仙台宮城店

スタジオ
スケジュール

サンプラザ店

スタジオ
スケジュール

充実のサポート!



無料トレーニングサポート

- 1~6回** 初心者トレーニング説明会
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。
- 7~30回** ビギナーサポート
それぞれのレベルや目的に合わせたプログラムを提案。
- 31~100回** オリジナルサポート
個別オリジナルメニューを作成し、トレーニング動作の確認やメニューも随時更新。

有料トレーニングサポート

スタッフパーソナルトレーニング
実技・知識共に厳しい基準をクリアしたトレーナーがご指導。1人でも、数名のグループでもOK!

加圧 サイクル トレーニング

加圧サイクル®機能を使い、適切に加圧除圧を繰り返しながら行うトレーニングです。

豊富なキッズスクール(有料)



キッズスイミングスクール
(仙台サンプラザ)



エイベックスダンスマスター
(仙台サンプラザ / 仙台宮城)



極真空手
(仙台サンプラザ)



体育スクール
(仙台サンプラザ)

まずは施設を体験してみませんか?

1週間体験 ¥1,100

2024年4月30日まで
仙台宮城、サンプラザ店にて有効

※公的ご身分証、ウェア、シューズ、タオルをご持参ください。
※お一人様1回限り、初めて店舗をご利用の方限定となります。

先着
300名様
限定!!

入会キャンペーン!!

2024年4月30日まで仙台宮城、サンプラザ店にて有効

1

入会登録料
通常5,500円

↓

¥0

2

各種ゴールドジム
サプリメント1回分
サブリメント
スターターセット

プレゼント

3

Sサイズ
1日一杯

**ラウンジプロテイン
1ヶ月無料**

4

ご入会で
初月体験無料

※マスター、専任インストラクター、専任エアリアは対象外となります。
※ご入会時に2ヶ月分の会費をお支払い頂きます。

GOLD'S GYM. 仙台宮城店・サンプラザ店

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?」

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... 放置すると...このような危険性があります



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(01-03年)、アジアボディビル選手権優勝(02年)ほか、ボディビル競技での素晴らしい実績を誇る。トレーニングをテーマに次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。

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力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。



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管も弱くなる。呼吸器機能が低下して病気に対しての抵抗力が弱まる。



続きはこちら



ライフスタイルに合わせた 豊富な会員プランをご用意!!

※掲載の料金は全て税込となります。

まずは週1回でジム
通いに慣れたい方に!

週1会員
週1回 全営業時間
4,950円/月

ご友人と一緒に入会で
会費がお得に!

フレンド
2人目 →7,150円
3人目 →6,600円
月~土 祝日 5:00~18:00

夜~朝方でライフスタイルに
合わせて通いたい方に!

ミッドナイト
23:00~7:00 ※仙台宮城店のみ
7,700円/月

ご家族2人目から
お安くなるプラン

ファミリー
2人目 →7,920円
3人目 →6,600円
条件:同居家族、二親等以内

朝活や夕方までで
安く使いたい方に!

デイトタイム
OPEN~18:00(日曜除く)
仙台宮城レギュラー 仙台エリア
8,250円/月 8,470円/月

都合にあわせて
いつでも使い放題!

**レギュラー
フルタイム**
10,450円/月
ご登録店 全営業時間

平日は来れないけど
週末、祝日に通える方に!

ウィークエンド
仙台宮城レギュラー 仙台エリア
7,700円/月 8,470円/月

2店舗を自由に使って
より充実!

**仙台エリア
フルタイム**
11,550円/月
仙台エリア2店舗 全営業時間

仙台宮城店、サンプラザ店 料金システム ご案内

| 会員種別 | ご利用内容 | 仙台宮城レギュラー | 仙台サンプラザレギュラー | 仙台エリア | マスター |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|---------|---------|
| 週1 | 全営業時間 週1回ご利用いただけます(日~土曜) | 4,950円 | 4,950円 | - | - |
| ハーフデイトタイム | 月~土 祝日 10:00~15:00 | 5,720円 | - | - | - |
| 中学生 | 中学生の方のみ | - | 6,050円 | - | - |
| シェイプ | 中学生の方のみ 週2回ご利用いただけます(日~土曜) | - | 7,700円 | - | - |
| ミッドナイト | 23:00~7:00 ご利用可能 | 7,700円 | - | - | - |
| ウィークエンド | 土・日・祝日 全営業時間 | 7,700円 | - | 8,470円 | - |
| デイトタイム | 月~土 祝日 オープン~18:00 | 8,250円 | - | 8,470円 | - |
| 学生 | 全営業時間 16歳~30歳の専門学生・大学生まで | - | 8,250円 | 9,350円 | - |
| フルタイム | 全営業時間 | 10,450円 | - | 11,550円 | - |
| ゴールド | OPEN~CLOSE レンタル車セット付(1日1セット) | 15,950円 | 15,950円 | 18,150円 | 22,000円 |
| フレンド | ご友人と一緒にご入会で会費を割引 月~土 祝日 5:00~18:00 | 2人目 7,150円 3人目 6,600円 | - | - | - |
| ファミリー | 全営業時間 同居家族、二親等以内のご家族の方を指し、ファミリー1人目~レギュラープランAまたはBの会員種別となります。 | 2人目 7,920円 3人目 6,600円 | 2人目 7,920円 3人目 6,600円 | - | - |

レギュラーメンバー
登録店舗をご利用頂けます。

仙台エリアメンバー
仙台宮城店とサンプラザ店の
2店舗をご利用頂けます。

マスターメンバー
プレミアム店、フランチイーストを除く
関東エリアの店舗をご利用いただけます。
さらに年費14万円、海外のゴールドジ
ムをご利用いただけます。