

最高のフィットネス環境で
健康で元気なカラダを作る!!



キレイな
プロポーションは
筋肉のバランス

で作られます

マシンやダンベル・バーベルなどを使って、自重以上の負荷を筋肉に与え発達させることで、基礎代謝・血流が良くなり、あなたの求める"キレイなプロポーション"を手に入れることができます。

トレーニングにより、元気で
パワフルな身体づくり!!

男性なら元気で力強い身体に憧れる方が多いと思われます。しかしそのためには目的に合った適切なトレーニングを行なうことが重要。ゴールドジムには信頼出来るプロのトレーナーと最高のトレーニング環境をご用意しています。



ウェイトトレーニングにより、筋肉内の毛細血管の数、密度が増加することで、心拍出量(心臓の収縮により運び出される血液の量)が増すと、筋肉へ運ばれる酸素の量も増え、全身の血流が良くなります。また老廃物の排出も活発になり全身の細胞が元気に、代謝力や免疫力の向上にもつながっていくのです。

筋肉がつくと血流が良くなり、
酸素や栄養が全身の細胞に
より多く運ばれる!!



GOLD'S GYM.

ゴールドジム奈良橿原

TEL0744-22-0330

住所/奈良県橿原市十市町1222-1

ツインゲート橿原2F

【営業時間】月~土/9:00~24:00

日・祝/9:00~21:00

休館日:第2月曜日

※第2月曜が祝日の場合は第3月曜に振替



無料駐車場1350台完備

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28カ国、日本国内70店以上、300万人を超えるメンバーが利用する世界最大級のフィットネスネットワークへと成長しました。

ゴールドジムの詳しい情報はこちらから↓

ゴールドジム

検索

www.goldsgym.jp



FITNESS CLUB
GOLD'S GYM.

ツインゲート橿原奈良



国道24号線沿い
ツインゲート橿原2F

無料見学会
随時受付中!!



目的・体力にあわせ結果が出るまで
トレーナーが無料サポート!



世界トップクラスのマシンと充実のサポートで 全ての人に最高の結果を。



ゴールドジムでは、初心者から中上級者、そして体力向上、リハビリテーション目的の方まで効果的な最高レベルのトレーニング環境をご用意しています。



マシンエリア



カーディオエリア



女性も安心してトレーニング!!

女性専用エリア



アシリティエリア

フリーウェイトエリアも充実!!



フリーウェイトは体の各部位を連動して行うことで一度に多くの筋肉を鍛えることができ、また体幹強化、バランス向上などのメリットもあります。

プロのトレーナーが結果が出るまで責任を持ってサポート!!



公式アカデミーにて日頃よりトレーニングの知識&実技の向上に努めている専門トレーナーがサポート!!

無料
初心者トレーニング説明会

各種マシンの使い方、正しい有酸素運動、栄養素の基礎などをトレーナー指導により6回に分けてご説明致します。

無料
ビギナー・トレーニングサポート

初心者トレーニング説明会終了後、運動レベルの向上に伴い、そのレベルに合わせたプログラムをご提案。

有料
プライベートトレーニング

一定のトレーニング経験・知識を持つトレーナーが1回60分間、マンツーマンで指導させて頂きます。

有料
効果的な日焼けを!
タンニングマシン

小麦色の美しい肌を作ると同時に、免疫機能を強化させる効果もあります。

女性専用の最新美容機器
コラーゲンマシン(有料)

肌に直接働きかけ、本来もっているハリやツヤをよみがえらせる効果が期待出来ます。

檀原奈良店 料金システム ※16歳以上の方が対象。 ※料金は税別

会員種別	ご利用内容	月会費	
		レギュラー	マスター
フルタイム	全営業時間	8,000円	14,000円
ファミリー	全営業時間。2親等以内の同居家族の方。ご家族のうちお一人様はレギュラー会員価格8,000円となります。	5,000円	—
ホリデイ	土・日・祝の全営業時間	6,000円	—
週2回	全営業時間 お好きな曜日2日/週利用可能	6,000円	—
学生	全営業時間 (16歳~29歳の学生が対象)	5,000円	—

※16歳以上の方が対象。 ※料金は税別

[レギュラー会員] 檀原奈良店がご利用頂けます。
[マスター会員] プレミアム店とフランチャイズを除く国内の全店をご利用頂けます。また年間14回まで海外のゴールドジムがご利用頂けます。

1 タオル会員
月会費にプラス 2,000円
タオルセット(大・小)が1日1回レンタル出来ます。

2 プライベートロッカー
月会費にプラス 1,000円
自分専用のロッカーに、シューズやお風呂セット等を置いておけます。

3 コラーゲンマシン会員
月会費にプラス 5,000円 **女性専用**
コラーゲンマシンを毎日ご利用可能!(1日1回まで)

ご入会手続きに必要なもの
月会費2か月分
公的本人確認証
金融機関通帳+届出印、または申込人名義キャッシュカード

入会特典

※内容は予告なく変更・終了する場合がございます。予め、ご了承下さい。

特典1 水素水 **無料**で飲み放題!
(当月+2ヶ月分) ※通常月額1,080円(税込)

特典2 各種割引特典付き
トライアルカードプレゼント!

専用ボトルプレゼント!

- 日焼け・コラーゲンマシン... 50%OFF
- ラウンジプロテイン... 50%OFF
- ゴールドジム商品... 20%OFF
- ピジターチケット... 100%OFF

今なら入会登録料 **5,000円(税抜)**が**無料!!**
※予告なく終了する場合がございます。予めご了承ください。

WEB入会 手続きは公式サイトまたはこちらから→

www.goldsgym.jp **ゴールドジム** 検索