

# GOLD'S GYM



Change Your Body. Change Your Life.™

ゴールドジムは50年以上の歴史とトレーニングにおける圧倒的な実績を誇り、世界30カ国、700店舗以上、300万人を越える世界最大級のトレーニングジムです。



## 施設とサポート体制が充実!

# 筋トレを始めるならゴールドジム!

今なら! 入会キャンペーン実施中!

期間限定 **3/31日** まで

全ての会員プラン対象!

## 登録料

通常5,000円(税別)が

# 100%OFF

北海道初上陸!

24時間営業!

今なら! お得な特典付!

水素水が最大2ヵ月 飲み放題!  
通常月額1,000円(税別)

ゴールドジムロゴ入り専用ボトルも  
さらにプレゼント!



さらにお得! WEB入会手続きをされた方には  
ゴールドジムプロショップ商品券  
2,000円分プレゼント!  
WEB入会受付開催中!

<https://www.goldsgym-membership.jp/01n-sapporo/entries/entry>

暮らしスタイルに合わせて選べる会員プラン

会員種別	月額料金	ご利用時間
フルタイム会員	10,000円	全営業時間にご利用できます。
フルタイム会員 (ヘアグループ)	9,000円	全営業時間にご利用できます。
レジャー会員	9,000円	日・18時00分~23:00分、 水・18時00分~20:00分のみご利用いただけます。
デイトタイム会員	7,000円	日・18時00分~17:00分のみご利用いただけます。 (18時以降は別料金がかかります。)

\*ヘアグループは別途1,000円がかかります。  
\*入会の際は100円の手続き料がかかります。

便利なオプションサービス

- プライベートロッカー** (月額1,000円)  
ラッシュアッシュ、アイソレーション、  
クラスに備えておきたい専用ロッカーです。  
(7時~23時/24時間営業)
- フルレンタルオプション** (月額3,240円)  
シューズ、タンク、カーブリンズ、タオルセットレンタルも出来ます。  
\*レンタルは、10日以内(請求額 ¥210)
- タオルレンタルオプション** (月額1,620円)  
タオルセットレンタルも出来ます。  
\*レンタルは、10日以内(請求額 ¥110)



## ゴールドジム 札幌大通 TEL.011-206-1648

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目20番地 札幌エスワンビル

**24h営業** 日・初は20:00まで、翌日は10:00からの営業となります。【休館日】毎月第2金曜日・夏期・年末年始  
\*休館日の翌日は23:00までの営業、翌日は10:00からの営業となります。 \*入会の方は16才以上が対象となります。

入会手続きに必要なもの  
■登録料 5,000円(税別) **100%OFF** ■月会費2ヶ月分 ■キャッシュカード又は通帳 & 届出印  
■運転免許証 (運転免許証が無い方は、保険証又は写真付基台帳カードのいずれかをお持ちください。)

\*VISA・MASTERカードがご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。





# トレーニング環境・器具の充実度はワールドクラス!

**施設見学 随時開催中!**

最先端の設備・環境が見られます。お気軽に!

ご予約不要

**GYM**



## 初心者でも安心! トレーニング無料サポートシステム

ゴールドジムには、トレーニング初心者から経験者までを対象にしたサポートプログラムがあるので、安心してトレーニングを始めることができます!



**1 初級カウンセリング&ベーシックトレーニング**  
初級はカウンセリングを行います。基本的なジムのご利用方法を知って頂き、ベーシックトレーニングを実施します。



**2 体組成測定&トレーニングフォームチェック**  
高精密体組成測定器を用いて、現在の状態をチェック。体組成、筋肉量、脂肪量、左右のバランスなどがわかります。



**3 栄養カウンセリング&トレーニングフォームチェック**  
日頃の食事内容をトレーナーと一緒にチェック。目的に合わせた食事プランをご提案します。



**4 体力測定&トレーニングフォームチェック**  
最大筋力・柔軟性など基礎体力を測定します。体の長所や、苦手な所を把握し、今後のトレーニングプランを検討します。



**5 ビギナーズプログラム作成**  
お客様の目的に合わせてトレーニングプログラムを作成します。30日間の3ヵ月間のトレーニング終了後、目標達成率の効果を判定を行います。



**6 アドバンスプログラム作成**  
ビギナーズプログラムからステップアップし、進化したトレーニングプログラムを作成。30日間の3ヵ月間のトレーニング終了後、担当トレーナーと目標達成率の効果を判定を行います。

## STUDIO

広々空間で爽快なエクササイズを!

アナタに合ったプログラムがきっと見つかる!

エアロピクスやダンスなどのアクティブなレッスンや、人気のヨガやバランスボールなどを使ったコンディショニング系のプログラムを多数ご用意。



エアロピクス



リラクゼーション



ボディコンディショニング



ダンス・フィットネス

## 2019.1~STUDIO SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00 OPEN				10:00-10:30 ZUMBA (12名)		10:00 CLOSE
10:30-10:55 3-MIXED MATT SPINNING	10:30-10:55 3-MIXED MATT SPINNING	10:30-10:55 3-MIXED MATT SPINNING	10:30-10:55 3-MIXED MATT SPINNING	10:30-10:55 3-MIXED MATT SPINNING	10:30-10:55 3-MIXED MATT SPINNING	10:30-10:55 3-MIXED MATT SPINNING
11:00-11:50 ZUMBA (12名)	11:00-12:00 ベータ-エアロ (12名)	11:00-12:00 エアロ LONG-HIGH (12名)	11:00-11:50 シェイプアップ (12名)	11:00-11:50 ピラティス (12名)	11:00-12:00 PILTON (12名)	11:00-11:55 コアウォーキング 35 (12名)
12:00						12:05-13:05 コアウォーキング 45 (12名)
12:05-13:05 パワーヨガ (12名)	12:10-13:05 ビギナーエアロ (12名)	12:15-13:15 ピラティス (12名)	12:05-13:05 ZUMBA (12名)	12:05-13:05 パワーヨガ (12名)	12:15-13:15 ヨガ (12名)	
13:20-14:10 ビギナーズアップ (12名)	13:20-14:10 フィットネス (12名)	13:20-14:20 PILTON (12名)	13:20-14:20 エアロキック (12名)	13:30-14:20 ヨガ (12名)	13:30-14:30 ステップ サーキット (12名)	13:20-14:20 ZUMBA (12名)
14:25-15:25 フィットネス (12名)	14:25-15:15 ZUMBA (12名)	14:35-15:25 ベータ-エアロ (12名)	14:35-15:35 コアウォーキング 35 (12名)	14:35-15:35 コアウォーキング 45 (12名)	14:45-15:35 コアウォーキング 45 (12名)	14:20-15:20 パワーヨガ (12名)
16:00						15:50-16:40 ビギナーエアロ (12名)
16:30-17:30 ベータ-エアロ (12名)	16:30-17:30 ベータ-エアロ (12名)	16:30-17:30 ベータ-エアロ (12名)	16:30-17:30 ベータ-エアロ (12名)	16:30-17:30 ベータ-エアロ (12名)	16:30-17:30 ベータ-エアロ (12名)	16:30-17:30 ベータ-エアロ (12名)
17:00						16:50-17:40 ピラティス (12名)
18:00						18:00-19:00 ベータ-エアロ (12名)
18:30-19:30 ベータ-エアロ (12名)	18:30-19:30 ベータ-エアロ (12名)	18:30-19:30 ベータ-エアロ (12名)	18:30-19:30 ベータ-エアロ (12名)	18:30-19:30 ベータ-エアロ (12名)	18:30-19:30 ベータ-エアロ (12名)	18:30-19:30 ベータ-エアロ (12名)
19:45-20:45 コアウォーキング 35 (12名)	19:45-20:45 コアウォーキング 45 (12名)	19:45-20:45 コアウォーキング 45 (12名)	19:45-20:45 コアウォーキング 45 (12名)	19:45-20:45 コアウォーキング 45 (12名)	19:45-20:45 コアウォーキング 45 (12名)	19:45-20:45 コアウォーキング 45 (12名)
21:00-22:00 ヨガ (12名)	21:00-22:00 ヨガ (12名)	21:00-22:00 ヨガ (12名)	21:00-22:00 ヨガ (12名)	21:00-22:00 ヨガ (12名)	21:00-22:00 ヨガ (12名)	21:00-22:00 ヨガ (12名)
22:00						22:00-23:00 コアウォーキング 45 (12名)

初心者向けの簡単メニューも充実!  
毎月200本以上のスタジオプログラム!



スケジュールは変更する場合がございます!

\*各店は、特別スケジュールと異なります。