

24h
OPEN

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。

結果を出すなら ゴールドジム!

初心者も、女性も安心。
知識と経験豊かなトレーナーが万全の体制でサポート!

今なら! 新春入会キャンペーン実施中!

期間限定 2/28日まで

登録料 通常 5,500円(税込) 全ての会員プラン対象!

100%OFF

※ご入会後2ヶ月以上の在籍が条件となります。
※2ヶ月未満で退会された場合は、登録料の割引は適応されませんので5,500円(税込)をお支払いいただきます。

さらに! 新春入会特典!

運動中の水分補給に...
水素水が最大2ヵ月飲み放題!!
通常月額1,080円(税込)



アルコール対応
ゴールドジムロゴ入り
ミニスプレーボトル



プレゼント!

感染予防対策強化中!

24hいつでも使える!
人気の会員プラン!

2名様以上の同時入会がお得!

フルタイム会員 (ペア&グループ) 月会費 **9,900円** (税込)

通常のフルタイム会員(月会費) 11,000円より毎月1,100円
1年間で**13,200円**お得!

さらに!
2名様以上で同時入会すると
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入会特典!
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/join-sapporo/Entries/Entry>
※2名様以上同時入会特典との併用はできません。

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・祝は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
※休館日の前日は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 5,500円(税込) **今なら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、保険証又は写真付住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。



まずは **1週間お試し!**
1WEEKトライアル 実施中!
1週間 使い放題! 3,300円 (税込)
登録料: 無料 ※お一人様1回限りのシステムとなります。(過去に使用された方は使用できません。)

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



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!

エアロビ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。



エアロビクス系

リラクゼーション系

ボディコンディショニング系

ダンス・格闘技系

2020.10~STUDIO SCHEDULE

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
10:30	ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)
11:00	グループ センタージー Group Centergy (SHO)	SALSATION Salsation (Joana)	STRONG NATION Strong Nation (IZUMI)	シェイプステップ Shape Step (後藤 香織)	ピラティス Pilates (野田 美香)	グループファイト Group Fight (IZUMI)	グループ センタージー Group Centergy (SHO)
12:00	ベーシックヨガ Basic Yoga (渡邊 さよ)	グループファイト Group Fight (MIKA)	ピラティス Pilates (AZ)	ベリーダンス Belly Dance (モニラ)	パワーヨガ Power Yoga (Nozomi)	バレトン Balletone (Sakina)	グループファイト Group Fight (NAOTO)
13:00	ZUMBA Zumba (Joana)	ファットバーナー Fat Burner (未定)	バレトン Balletone (あなだ あやか)	エアロサーキット Aero Circuit (松岡 悦子)	SALSATION Step Circuit (松岡 悦子)	ステップサーキット Step Circuit (松岡 悦子)	ラテンエアロ Latin Aero (野田 美香)
14:00	ベーシックステップ Basic Step (AZ)	ZUMBA Zumba (比内 遊雄)	エアローインパクト Aero Low Impact (アジカ)	ベーシックヨガ Basic Yoga (後藤 玲奈)	コンビネーション エアロ Combination Aero (藤田 拓也)	キックボクシング Kickboxing (アジカ)	ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)
15:00							
16:00						エアローインパクト Aero Low Impact (光安 裕子)	ゴールドシェイプ Gold's Shape (スタッフ)
17:00						コアトレーニング コアトレーニング Core Training Yoga (MAKI)	リトモス Ritmos (三浦 香織)
18:00	ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIRO)	グループファイト Group Fight (NAOTO)	エアローインパクト Aero Low Impact (kulala)	グループ センタージー Group Centergy (SHO)	ピラティス Pilates (熊谷 美咲)	ベリーダンス Belly Dance (モニラ)	
19:00	コンビネーション エアロ Combination Aero (加藤 伸幸)	ZUMBA Zumba (Lisa)	エアロ LOW&HIGH Aero Low & High (西 ゆかり)	ファットバーナー Fat Burner (未定)	フローヨガ Flow Yoga (MOMI)		
20:00	リトモス Ritmos (kulala)	HIPHOP HipHop (YUINO)	ピラティス Pilates Power & Flow (AZ)	グループファイト Group Fight (MIKA)	STRONG NATION Strong Nation (IZUMI)		
21:00							
22:00							

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!



モバイル
からも簡単
アクセス!

*祝日は、特別スケジュールとなります。

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!



初回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践します。



高精度体組成測定器を用いて、現在の状態をチェック。体脂肪量、筋肉量、左右バランスなどがわかります。



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。



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。



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回(約3か月間)のトレーニング終了後、目標達成度の効果測定を行います。



ビギナーズプログラムからステップアップ! 進化したトレーニングプログラムを作成。30回(約3か月間)のトレーニング終了後、担当トレーナーと目標達成度の効果測定を行います。

スケジュールは
変更する場合がございます!