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! 春の入会キャンペーン実施中! 期間限定 3/31(水)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! 春の入会特典!

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)
ゴールドジムロゴ入り専用ボトル

&

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
※写真はイメージです。

プレゼント!

感染予防対策強化中!

札幌エリア3店舗が利用できる!

手稲 苗穂 3店舗使える! 大通

"EXPオプション"を申し込むとご利用できます。

月会費にプラス1,100円(税込)で、
札幌エリアの3店舗がご利用できます。

■ライフスタイルに合わせて選べる会員プラン

会員種別	月会費(税込)	ご利用時間
FCマスター会員	16,500円	EXP札幌手稲・苗穂、札幌大通、横浜馬車道、横浜上星川、宇都宮、足利、直営施設65店舗(2019年11月時点)を利用料無料で、営業時間中いつでもご利用できます。※プレミアム店は対象外
フルタイム会員	11,000円	全営業時間ご利用できます。
フルタイム会員(ペア&グループ)	9,900円	全営業時間ご利用できます。
レギュラー会員	9,900円	月~土曜10:00~23:00、日・祝日10:00~20:00までご利用できます。
デイタイム会員	7,700円	月~金曜10:00~17:00までご利用できます。(土・日・祝日はご利用できません。)

※ペア&グループ:2名様以上で同時に入会すると月会費がお得です。
※入会の方は16才以上が対象となります。

■便利なオプションサービス

プライベートロッカー [料金]月々 ¥1,100-
ウェアやシューズ、アメニティグッズなど、クラブに置いておきたい荷物を収納できます。
[サイズ:W27cm×H22cm×D35cm]

フルレンタルオプション [料金]月々 ¥3,300-
シューズ、Tシャツ、ハーフパンツ、タオルセットをレンタル出来ます。
※レンタルは、1日1回のみ(通常 各種¥220)

タオルレンタルオプション [料金]月々 ¥1,650-
タオルセットをレンタル出来ます。
※レンタルは、1日1回のみ(通常 タオルセット¥220)

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!(お1人様ずつ)

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! ゴールドジム 札幌 検索
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

ゴールドジム 札幌 検索

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

3,300円(税込)クーポン!

※お一人様1回限りのシステムとなります。以前にご入会された事がある方は対象外となります。
※入会登録料は一切かかりません。 ※身分証明書をお持ちください。

キャッシュバック実施中!
お試し期間中に正会員へご登録をされた方には1WEEKトライアル料金3,300円(税込)をキャッシュバック致します!
受付期間 3月31日(水)まで
※初月会費から割引致します。※2ヶ月以上在籍される方が対象となります。

GOLD'S GYM® Change Your Body. Change Your Life.™

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!

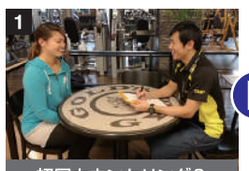
ご予約不要

GYM

SPA

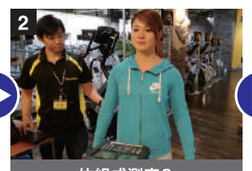
初心者でも安心! トレーニング無料サポートシステム

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!



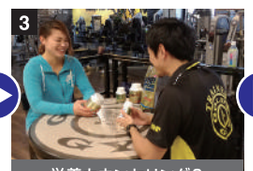
1 初回カウンセリング&ベーシックトレーニング

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。



2 体組成測定&トレーニングフォームチェック

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。



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回(約3ヵ月間)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。

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! 進化したトレーニングプログラムを作成。30回(約3カ月間)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。

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

GOLD'S GROUP GGX EXERCISE 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
10:00	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング Gold's Conditioning (スタッフ)
11:00	11:00~12:00 グループセンタジー Group Centergy (SHO)	11:00~12:00 SALSATION Salsation (Joana)	11:00~12:00 STRONG NATION Strong Nation (IZUMI)	11:00~11:50 シェイプステップ Shape Step (後藤 香織)	11:00~11:50 ピラティス Pilates (野田 美香)	11:00~12:00 グループファイト Group Fight (IZUMI)	11:00~12:00 グループセンタジー Group Centergy (SHO)
12:00	12:15~13:15 ベーシックヨガ Basic Yoga (渡邊 さよ)	12:15~13:15 グループファイト Group Fight (MIKA)	12:15~13:15 ピラティス Pilates (AZ)	12:05~13:05 ベリーダンス Belly Dance (モニーラ)	12:05~13:05 パワーヨガ Power Yoga (Nozomi)	12:15~13:15 バレトン Balletone (Sakina)	12:15~13:15 グループファイト Group Fight (NAOTO)
13:00	13:30~14:20 ZUMBA Zumba (Joana)	13:30~14:20 ファットバーナー Fat Burner (未亜)	13:30~14:20 バレトン Balletone (あなだ あやか)	13:20~14:20 エアロサーキット Aero Circuit (松岡 悦子)	13:20~14:20 SALSATION Salsation (三浦 香織)	13:30~14:30 ステップサーキット Step Circuit (松岡 悦子)	13:30~14:30 ラテンエアロ Latin Aero (野田 美香)
14:00	14:35~15:25 ベーシックステップ Basic Step (AZ)	14:35~15:25 ZUMBA Zumba (比内 澄絵)	14:35~15:25 エアロインパクト Aero Low Impact (フジオ)	14:35~15:25 ベーシックヨガ Basic Yoga (後藤 玲奈)	14:35~15:35 コンビネーションエアロ Combination Aero (藤田 拓也)	14:45~15:35 キックボクシング Kickboxing (フジオ)	14:45~15:45 ベーシックヨガ Basic Yoga (MAKI)
15:00						15:50~16:40 エアロインパクト Aero Low Impact (光安 裕子)	16:00~16:30 ゴールドシェイプ Gold's Shape(スタッフ)
16:00						16:55~17:55 コアトレーニングヨガ Core Training Yoga (MAKI)	16:45~17:45 リトモス Ritmos (三浦 香織)
17:00						18:10~19:10 ベリーダンス Belly Dance (モニーラ)	
18:00	18:30~19:30 ベーシックヨガ Basic Yoga (CHIHIRO)	18:30~19:30 グループファイト Group Fight (NAOTO)	18:30~19:20 エアロインパクト Aero Low Impact (kulala)	18:30~19:30 グループセンタジー Group Centergy (SHO)	18:30~19:15 ピラティス Pilates (熊谷 美咲)		
19:00	19:45~20:45 コンビネーションエアロ Combination Aero (加藤 伸幸)	19:45~20:45 ZUMBA Zumba (Lisa)	19:35~20:35 エアロ LOW&HIGH Aero Low & High (西 ゆかり)	19:45~20:45 ファットバーナー Fat Burner (未亜)	19:30~20:30 フローヨガ Flow Yoga (MOMI)		
20:00	21:00~22:00 リトモス Ritmos (kulala)	21:00~22:00 HIPHOP Hiphop (YUINO)	20:50~21:50 ピラティス パワー&フロー Pilates Power & Flow (AZ)	21:00~21:45 グループファイト Group Fight (MIKA)	20:45~21:45 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!

スケジュールは変更する場合がございます!

※祝日は、特別スケジュールとなります。