

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。

- ✓ 初めてなので、基礎から教わりたい…
- ✓ マシンの使い方が良くわからない…
- ✓ 独自のトレーニングが正しいか不安…
- ✓ レベルに合った指導を受けたい…
- ✓ 自分のモチベーションを上げたい…

ご安心ください! **24hトレーナーが常駐!**

初心者こそ、ゴールドジムで筋トレ!



初心者限定! 「筋トレ体験教室」開催!

ジムに通ったことが無い方、これから筋トレを始めたい方向けの体験会です。

参加費: 無料(事前予約制) ■各回定員3名様。■ご家族、ご友人との参加もOK。■参加ご希望の方はお電話にてご予約ください。
 [参加条件] お一人様1回限り、高校生以上の方。 ※当日はマスクを必ずご持参ください。

【開催期間】 毎週開催!
 11/2(火)~11/30(火)まで

火曜日	①10:00~11:00 ②15:00~16:00
木曜日	①10:00~11:00 ②15:00~16:00
土曜日	①14:00~15:00

初心者でも大丈夫! 安心のトレーニングサポート 無料

安全、効果的にトレーニングを続けるためには基本がとても重要です。正しいトレーニングを続けて頂けるようトレーナーが親切・丁寧にご指導いたします。

<p>ベーシック① 60分</p> <p>体組成測定&カウンセリング・ベーシックトレーニング(4種目)</p> <p>まずは自分の身体の状態を内側から知ることから。体組成測定を行い、今後の目標をトレーナーと一緒に相談し、明確にしています。</p>	<p>ベーシック② 60分</p> <p>栄養カウンセリング・ベーシックトレーニング+1種目</p> <p>サポート2回目は「栄養カウンセリング」。せっかく良いトレーニングが出来ても食事内容があるをかねてしまうと、思うような運動効果は得られません。個人の目標に合わせた食事内容の改善、効果的なサプリメント(栄養補助食品)のご案内をします。</p>	<p>ベーシック③④⑤⑥ 30分</p> <p>ベーシックトレーニング+1種目</p> <p>ベーシック③から⑥は基本トレーニング+1種目追加。参加する際にトレーニングの幅が広がります。</p>	<p>オリジナルプログラム作成</p> <p>目的に合わせたトレーニングメニューの作成・実践</p> <p>トレーナーと今後のトレーニングの進め方について、再度カウンセリングを行い、目標達成に必要なトレーニングプログラムを提案し、実践していきます。</p>
--	--	--	---

ゴールドジムEXP札幌苗穂

〒065-0041 札幌市東区本町1条9丁目3-38

TEL.011-299-6015 ■詳しくはこちらへアクセス!
goldsgym-express.jp で **検索**

※日・祝は22:00まで、翌日は10:00からの営業となります。
 ※休館日(第2金曜日)の前日は23:00(祝日22:00)までの営業、休館日の翌日は10:00からの営業となります。
 ※手稲店は、冬季(12月~3月)期間中、AM4:00~AM7:00まで閉館となります。
 【休館日】毎月第2金曜日・夏期・年末年始

登録料 100%OFF

期間限定!
11/30まで

通常5,500円(税込)

さらに! ※ご入会后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!
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!



さらに! 先着50名様に!
ゴールドジム
オリジナルトートバッグ
プレゼント!



さらに!
ロゴ入り
オリジナルマスク
プレゼント!



さらに! 先着50名様に!
契約ロッカー
無料利用特典
プレゼント!
最大
2ヶ月間

※トートバッグとマスクは在庫が無くなり次第終了いたします。 ※写真はイメージです。

WEB入会特典 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入会手続きをされた方には ※2名様以上同時入会特典との併用はできません。

月会費 7,700円(税込)で2店舗使えます! ゴールドジムEXP札幌苗穂 / EXP札幌手稲

入会手続きに必要なもの 登録料 5,500円(税込)=0円 月会費2ヶ月分 銀行などの通帳 & 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。

※初月会費は5日ごとの日割り計算となります。 1日~5日:100%、6日~10日:80%、11日~15日:65%、16日~20日:50%、21日~25日:35%、26日~末日:0%







ゴールドジムEXP(エクスプレス)とは リーズナブル 24時間有人サポート 駐車場完備 土足でOK 充実のマシニング 広々フロア

50年を超える歴史、30カ国に700を数える店舗数、そして300万人以上が認める実績。世界のフィットネスシーンをリードするゴールドジム。そのアドバンテージを"より気軽に・より身近で"体感できるトレーニングスペースが「ゴールドジムEXP」です。マシニング特化型の常識を超える広大なスペースと最新のマシン、そして24時間いつでもサポートする常駐スタッフ。初心者から上級者までどんな方にもフィットする環境をぜひあなたのライフスタイルに。

- Q スタッフは24時間いますか?**
A スタッフは24時間常駐しております。
入会手続や、お電話のお問い合わせは10:00~22:00の時間内に承ります。
- Q トレーニングを教えてくれるスタッフはいますか?**
A トレーニングを指導するスタッフが24時間常駐しております。
初心者から経験者までを対象にした無料のサポートプログラムも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。
- Q プロショップ、プロテインバーの利用は?**
A 24時間いつでもご利用頂けます。
お気軽にスタッフにご用命ください。また、軽食をおとりいただけるラウンジスペースもご用意しております。
- Q 計測機器はありますか?**
A 体重・体組成計・血圧計をご用意しております。

- Q レンタル用品はありますか?**
A レンタル(ウェア・タオル・シューズ)はございません。
- Q 駐車場、駐輪場はありますか?**
A 無料共用駐車場、駐輪場をご用意しております。
- Q 更衣室やシャワールームはありますか?**
A 個室の更衣室、個室のシャワールームをご用意しております。
(シャンプー、ボディソープはご用意しておりません。)ドライヤーはご用意しております。
- Q お風呂はありますか?**
A お風呂、サウナはございません。
- Q 荷物を置くロッカーはありますか?**
A 無料で使える鍵付・鍵無しロッカー、貴重品ロッカーをご用意しております。
また、月額契約料1,100円(税込)のプライベートロッカーをご用意しております。

他にもこんな設備があります!

-  **タンニングマシン**
安全で効果的な日光浴を再現します。
-  **Wi-Fi**
指定のエリアでご利用いただけます。
-  **冷水器**
運動中の水分補給にお役立てください。
-  **安心セキュリティ**
フィットネスに集中できる環境を。