GOLD'S GYM®

この夏、本気のフィットネスライフを!

初めての方でも安心

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。
フリーウエイトやマシンは、国内の他のトレーニングジムとは比較にならない程充実しています。

そして、知識と経験豊かなトレーナーが初心者の方から
ベテランの方まで万全の体制でサポート致します!

まずはおためし! 2週間、使いたい放題!

(ツー・ウィークス)
2weeks会員 5,400円

ジム・スタジオ・プール・お風呂・TV付サウナ・塩サウナ・
岩盤浴ルームが、ご利用開始日から2週間、何度でもご利用できます。

※タンニングは別途利用料を頂戴いたします。
※登録料は一切かかりません。※お一人様1回限りの会員システムとなります。

24時間ご利用できる会員プラン

会員プラン	月会費	ご利用時間
フルタイム会員(ペア&グループ)	9,720円 通常のフルタイム会員だと10,800円	営業時間中いつでもご利用できます。
フルタイムスパレアマスター会員(ペア&グループ)	12,960円 通常のフルタイムスパレアマスター会員だと14,040円	営業時間中いつでもご利用できます。
フルタイムクラブボクシング会員(ペア&グループ) 本格的なボクシング指導が受けられます。	11,340円 通常のフルタイムクラブボクシング会員だと12,420円	営業時間中いつでもご利用できます。
フルタイムシニア会員(ペア&グループ) ※満60歳以上の方	9,180円 通常のフルタイムシニア会員だと10,260円	営業時間中いつでもご利用できます。

ライフスタイルに合わせて選べる会員プラン

スパレアマスター会員	12,960円	平日10:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00
クラブボクシング会員	11,340円	平日10:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00 本格的なボクシング指導が受けられます。
レギュラー会員	9,720円	平日10:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00
シニアレギュラー会員(満60歳以上の方)	9,180円	平日10:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00
デイ会員	7,560円	月~金 10:00~17:00
シニアデイ会員(満60歳以上の方)	7,020円	月~金 10:00~17:00
アンダー25会員(26歳を迎える月末迄有効)	8,100円	月~金18:00~24:00/土14:00~24:00 日・祝14:00~20:00
アフタヌーン会員	5,940円	月~金 15:00~19:00
ホリデイ会員	7,560円	土9:00~24:00/日・祝9:00~20:00
ナイト会員	6,480円	月~金 21:00~24:00
スーパーナイト会員	8,640円	月~金21:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00
プール会員	7,560円	平日10:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00 プールとスパのみ利用可

※マスター会員は全国のゴールドジムを540円でご利用頂けます。
マスター会員以外の他店利用は1,080円となります。
※クラブボクシング会員以外のボクシング利用は別途1,080円となります。
※ご契約時間外のご利用は時間外利用料として別途1,080円となります。
※ご入会の方は、16歳以上が対象となります。
※記載料金は全て消費税8%込となります。

2名様以上の同時入会がお得!

通常のフルタイム会員(月会費)
10,800円より毎月1,080円 **1年間で12,960円お得!**

24hいつでも使える! 時間を気にせずフィットネス!!
フルタイム会員(ペア&グループ) 月会費 **9,720円**

全ての会員プラン対象!
登録料(5,400円) 100%OFF!

7月31日(月)まで!

さらに!
入会者全員にプレゼント!
水素水ボトル
※なくなり次第終了とさせて頂きます。

※ご入会後、6カ月以上の在籍が条件となります。 ※6カ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5,400円をお支払い頂きます。 ※記載料金は全て消費税8%込です。

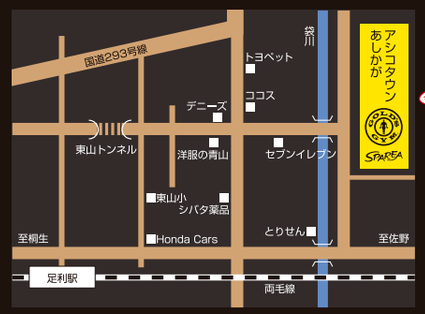
ゴールドジム スパレア足利

〒326-0005 足利市大月町3-2 アシコタウンあしかが内(旧 ハーヴェストプレース)

TEL.0284-40-1740

24時間営業中
※日曜・祝日20:00~翌日10:00はCLOSEとなります。
※休館日は第2金曜日。休館日の前日は24:00までの営業。
休館日の翌日は9:00~の営業となります。

詳しくはホームページをチェック! ゴールドジム足利 で 検索



■ 入会手続きに必要なもの

登録料(5,400円)	月会費1ヶ月分または2ヶ月分	銀行などの通帳 & 届出印	運転免許証
今なら100%OFF			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。

タイムスケジュールや代行情報など、リアルタイムで情報更新中!
情報満載モバイルサイト
http://goldsgym.emob.jp

GOLD'S GYM®

どなたでもご利用OK
1日体験クーポン 1,000円

クーポン有効期限:2017年7月31日まで ※1枚で3名様までご利用できます。

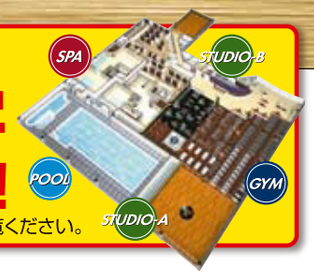
※このクーポンはゴールドジム スパレア足利のみお使い頂けます。
※16歳以上の方、お1人様1回限り。(過去に使用された方は使用不可)
※身分証明書をご持参の上、切り取ってお使いください。
※ご利用時間は5時間まで。(24時から6時はご利用できません)

GOLD'S GYM®　ゴールドジムは眠らない…　世界レベルの環境で本当のフィットネスを!

24h OPEN 時間を気にせずフィットネス!

※プール、スタジオ、露天風呂、岩盤浴、スチームサウナは対象外エリアです。

ご予約不要
施設見学 いつでもOK!
最先端のフィットネス環境をぜひご覧ください。



GYM
初心者から中上級者まで効果的なウェイトトレーニングが可能。
トレーニング環境・器具の充実度はワールドクラス!

SPA
光明石温泉をはじめ、岩盤浴や塩スチームサウナまで種類豊富なスパ施設。
高い天井、開放的な空間。疲れた身体を癒しながら、贅沢なひとときを。

POOL
全身運動でバランスのとれた体型に!

体に負担なくできる運動なので
肩こり・腰痛改善にも効果があります。

スイミングレッスン

アクアビクス

BOXING

シェイプアップ効果バツグン!
専任トレーナーによる丁寧な指導
女性・初心者でも楽しくレッスン!!

初級〜上級まで楽しくマスター!
スポーツクラブの設備とサービスが整った快適な環境で、初心者の方でも安心してトレーニング。打ち合いすることなく、実戦さながらの醍醐味を味わえます。

STUDIO
広々空間で爽快なエクササイズを!

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

入会キャンペーン!
期間限定! 9/30(土)まで!!
En Dance Studio
北関東最大級のダンススタジオ 初心者大歓迎!
詳しくは エンダンススタジオ足利 で 検索
または TEL.0284-42-8305

特典1 初回体験レッスン料(通常2,700円) 0円

特典2 体験日当日にご入会いただくと 計12,960円もお得!!
入会金(10,800円)＋登録料(2,160円) 0円

NEW STUDIO LESSON SCHEDULE

*スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承ください。
*祝日スケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。

ゴールドジム足利 で 検索

	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			【有料スクール】10:15〜11:15 スイミングスクール(中級)		10:15〜10:45 身体UPトレーニング	10:30〜10:50 はじめてフィンスイム	10:30〜11:20 ビギナーエアロ	10:30〜11:00 腰痛体操	【有料スクール】10:15〜11:15 スイミングスクール(初級)	10:30〜11:20 ヨガ	10:30〜11:00 足腰体操	【有料スクール】10:15〜11:15 スイミングスクール(初級)	10:30〜11:15 Group POWER	10:30〜11:30 太極拳(入門クラス)	【有料スクール】10:15〜11:15 スイミングスクール(初心者)		[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 11:00〜11:50 リズムトレーニング		イベント調整枠		
30											11:10〜11:40 ソフトローインパクト										月ごとに内容が変わります。詳細は館内掲示をご覧ください。	11:10〜11:40 マンスリー初級泳法
11:00	10:30〜11:15 Group Fight			10:30〜11:20 Hula	4・5・6月→クロール 7・8・9月→背泳ぎ	11:00〜11:30 マンスリー初心者泳法																
30								11:25〜11:45 水中筋トレウォーキング		11:35〜12:25 ピラティス	11:55〜12:25 スタートステップ		11:35〜12:20 ビギナーステップ		11:30〜12:00 水中ウォーキング						11:50〜12:20 泳法ワンポイント
12:00	11:30〜12:30 ボディメイキング	週ごとに内容が変わります。詳細は館内掲示をご覧ください。	11:30〜12:00 わいわい水中運動	11:35〜12:25 ボルドブラ		【有料スクール】11:40〜12:40 スイミングスクール(中級)	11:35〜12:35 バランスコーディネーション	【有料スクール】11:30〜13:00 フラダンススクール	11:55〜12:45 初級平泳ぎ						12:10〜12:40 マンスリー中級泳法						
30			12:10〜12:40 はじめてバタフライ						【有料スクール】12:30〜13:30 スイミングスクール(中級)		12:10〜12:40 マンスリー中級泳法		12:30〜13:30 ボディメイクヨガ		12:50〜13:20 泳法ワンポイント	11:50〜12:40 ベルビックストレッチ(骨盤エクササイズ)			12:50〜13:40 ヨガ		
13:00	12:45〜13:45 オリジナルエアロ		13:00〜13:30 はじめてプール	12:40〜13:30 ビギナーエアロ			12:50〜13:50 Group Fight			12:40〜13:40 ファットバーナー	12:40〜13:30 フィットネスフラ		13:45〜14:35 ソフトローインパクト			13:55〜14:45 ZUMBA	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 12:00〜13:00 Kids LA Style HIPHOP基礎・初級		13:30〜14:30 リラックスヨガ		
30				13:45〜14:35 エンジョイステップ							13:35〜14:05 わいわい水中運動						[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 14:20〜15:35 ブレイクダンス入門・基礎	14:00〜14:45 アクアビクス				
14:00	14:00〜14:50 ピラティス		14:00〜14:45 アクアサーキット			14:15〜15:00 アクアシェイプ	14:00〜14:50 ZUMBA	14:30〜15:30 ボディメイクヨガ	14:20〜14:50 アクアビクス	13:55〜14:55 ヨガ	13:40〜14:10 すいすいフィンスイム		14:50〜15:40 ボディリセット		14:00〜14:45 アクアビクス			15:00〜15:30 水中GOLD'Sシェイプ&バレー	14:00〜14:30 フィンスイム		
30		14:50〜15:20 ソフトローインパクト	15:00〜15:45 目指せ!100m個人メドレー	14:50〜15:50 Group Fight					15:10〜15:40 水中GOLD'Sシェイプ&バレー		14:20〜14:50 アクアビクス				14:55〜15:25 わいわい水中運動					14:40〜15:25 水中ウォーキング&バレー		
15:00		15:30〜16:00 身体UPトレーニング			15:30〜16:00 身体調整プログラム		15:15〜15:45 身体UPトレーニング			15:10〜16:00 ビギナーエアロ	15:10〜15:40 マンスリー初級泳法				15:30〜16:00 バランスディスク	15:55〜16:45 ZUMBA			15:50〜16:50 ファットバーナー		
30			【有料スクール】16:00〜17:00 スイミングスクール(中級)			【有料スクール】16:00〜17:00 スイミングスクール(初心者)					4・5・6月→背泳ぎ 7・8・9月→バタフライ					16:00〜17:00 ヨガ			17:00〜17:50 ZUMBA		
16:00																					
30																					
17:00																					
30																					
18:00																					
30																					
19:00	19:00〜19:50 ベルビックストレッチ(骨盤エクササイズ)	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 18:45〜19:45 Kids Girl's HIPHOP基礎・初級		19:15〜20:05 ボディメイクヨガ	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 18:45〜19:45 Kids HIPHOP基礎・初級		19:00〜19:20 ボールストレッチ&エクササイズ	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 18:45〜19:45 Kids HIPHOP基礎		19:10〜19:50 エアロサーキット	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 18:30〜19:30 Kids ミドルHIPHOP基礎		19:15〜20:05 リラックスヨガ	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 18:30〜19:50 Kids HIPHOP基礎・初級		20:15〜21:05 ボディメイキング			
30							19:30〜20:15 Group POWER			19:55〜20:15 コアトレーニング	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 19:35〜20:50 ロッキング基礎・初級	20:00〜20:45 ウォーキング&アクアビクス									
20:00	20:00〜20:45 Group POWER	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 20:00〜21:15 Kids Girl's HIPHOP初・中級		20:20〜21:05 シェイプステップ	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 20:00〜21:15 HIPHOP基礎・初級	20:20〜20:50 初級背泳ぎ	20:30〜21:20 バレトン	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 20:00〜21:15 HIPHOP JAZZ基礎	20:20〜20:50 中級クロール	20:30〜21:20 ZUMBA	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 21:00〜22:15 ミドルHIPHOP基礎	21:00〜21:30 初級平泳ぎ	20:20〜20:50 Group Fight	[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 20:00〜21:40 HIPHOP基礎・初級					
30	21:00〜21:45 シェイプキックボクシング					21:00〜21:30 初級クロール						21:40〜22:25 初級バタフライ	21:15〜22:00 Group POWER								
21:00		[ENダンススタジオ] 有料ダンススタジオ 21:30〜22:45 Girl's HIPHOP基礎		ファットバーナー		21:40〜22:10 泳ぎこみ	21:30〜22:30 リラックスヨガ			21:35〜22:35 ボディメイクヨガ		21:40〜22:10 泳法ワンポイント									
30									21:40〜22:25 泳ぎこみ												
22:00																					
30																					
23:00																					
30																					
24:00																					

毎月300本以上のスタジオプログラムが無料!
初心者向けレッスンも充実!