

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!



まずは! **550円(税込)で体験!**
右下のクーポンをご利用ください。

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!
5/5(水)~5/30(日)まで

水曜日	① 10:00~11:00 ② 16:00~17:00
木曜日	① 10:00~11:00 ② 16:00~17:00
日曜日	① 13:00~14:00

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。

ベーシック① 60分

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)
まずは自分の身体の状態を内側から知ることで、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、明確にしていきます。

ベーシック② 60分

栄養カウンセリング・ベーシックトレーニング+1種目
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おろそかになってしまうと、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。

ベーシック③④⑤⑥ 30分

ベーシックトレーニング+1種目
ベーシック③から⑥は基本トレーニング+1種目追加。参加する毎にトレーニングの幅が広がります。

オリジナルプログラム作成

目的に合わせたトレーニングメニューの作成・実践
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。

ゴールドジム スパレア宇都宮
〒320-0051 栃木県宇都宮市上戸祭町216-1
TEL.028-622-6600

※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10:00~の営業となります。
【休館日】毎月第2金曜日・夏期・年末年始

24h

詳しくは で

ゆったり無料駐車場完備 第2・第3駐車場もご利用ください。



期間限定! 2021年5月31日(月)まで

GOLD'S GYM® (税込)
スパレア宇都宮限定 **体験クーポン ¥550**

ゴールドジム以外の他クラブ会員証を持参すると体験料が無料になります!

※期間中お一人様1回限りとなります。
※体験を過去にご利用された方はご利用いただけません。
※ゴールドジム会員様及び、以前入会されたことがある方はご利用いただけません。
※中学生以下の方はご利用できません。
※身分証とマスクを必ずご持参ください。

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。

今なら! 春の入会キャンペーン実施中!

登録料 **5,500円(税込)** 全ての会員プラン対象!
100%OFF! 期間限定 **5/31月**まで

※ご入会后、2カ月以上の在籍が条件となります。 ※2カ月未満で退会された場合は、登録料の割引は適用されませんので5,500円(税込)をお支払い頂きます。

さらに!
**入会特典
 Wプレゼント!**

ゴールドジムロゴ入り
**ミニスプレーボトル
 3本セット プレゼント!**
 ※写真はイメージです。

ゴールドジムロゴ入り
**オリジナルマスク
 2枚 プレゼント!**
 ※無くなり次第終了となります。

2名様以上の同時入会がお得!

2名様以上で手続きに来られた方には **もれなく**

**ゴールドジム プロショップ商品券
 2,000円分ずつプレゼント!**

※紹介キャンペーンとの併用はできません。 ※2ヶ月以上の在籍が条件となります。

世界レベルの環境で本当のフィットネスを!
 トレーニング環境・器具の充実度はワールドクラス!



STUDIO

毎月**200本以上**のスタジオプログラム!

最新のスタジオスケジュールは携帯サイトからも確認できます!

SPA

室内風呂

露天風呂

安全で効果的な日光浴を再現するタンニングマシン。
1回 1,100円(税込) タンニングルーム

マッサージルーム

ジュースバー

プロショップ

■会員種別 & 料金システム **便利でお得!**

フランチャイズ
FCマスター会員 月会費 **16,500円** (税込)

ご登録店舗の他に下記の店舗が都度利用料「無料」でフルタイムご利用できます!
 ※営業時間は店舗により異なりますので、事前にホームページ又は、直接お問い合わせください。

【栃 木:2店舗】・スバリア宇都宮・スバリア足利
 【横 浜:3店舗】・横浜馬車道・横浜馬車道プールアネックス・横浜上星川
 【北海道:3店舗】・札幌大通・EXP札幌苗穂・EXP札幌手稲

その他、直営店68店舗がご利用可能!
 詳しくはお問い合わせください。

利用時間に合わせて選ぶ

会員種別	月会費(税込)	ご利用時間
フルタイム会員	11,000円	営業時間中、いつでもご利用できます。
フルタイム会員(ペア&グループ)	9,900円	営業時間中、いつでもご利用できます。
レギュラー会員	9,900円	【平日】10:00~24:00 【土曜】10:00~21:00 【日祝】10:00~20:00
デイ会員	7,700円	【月~金】10:00~17:00 ※土日祝はご利用できません。
ホリデイ会員	7,700円	【土曜】10:00~21:00 【日祝】10:00~20:00 ※平日はご利用できません。
ナイト会員	6,600円	【月~金】21:00~24:00 ※土日祝はご利用できません。
スーパーナイト会員	8,800円	【平日】21:00~24:00 【土曜】10:00~21:00 【日祝】10:00~20:00

年齢でお得に選ぶ

会員種別	月会費(税込)	ご利用時間
フルタイムシニア会員(満60歳以上の方)	10,450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)	9,350円	営業時間中、いつでもご利用できます。
シニアレギュラー会員(満60歳以上の方)	9,350円	【平日】10:00~24:00 【土曜】10:00~21:00 【日祝】10:00~20:00
シニアデイ会員(満60歳以上の方)	7,150円	【月~金】10:00~17:00 ※土日祝はご利用できません。
アンダー25会員(26歳を迎える月末まで有効)	8,250円	【平日】18:00~24:00 【土曜】14:00~21:00 【日祝】14:00~20:00

【入会受付時間】
 月曜・休館日及び祝日の翌日/10:00~22:00(祝日19:00迄)
 火曜~土曜/9:00~22:00(祝日19:00迄) 日曜・祝日/9:00~19:00(祝日19:00迄)

【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、保険証又は写真付き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!** **1 WEEK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! 受付期間 **5/31(月)まで**
 お試し期間中に正会員へご登録をされた方には**1 WEEK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!
 ※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。