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。

自分にとってちょうどいい健康的な生活習慣を

今こそ、フィットネス!

在宅勤務などの自粛生活を強いられている方も多いなか、「自粛太り」という言葉が誕生するなど、運動不足を実感する方が増えたのではないでしょうか?コロナ禍において、多くの方の生活習慣が大きく変わってしまいました。このような状況のなか、多くの方が「フィットネス」の重要性に気付き始めています。運動による筋力低下の防止、脂肪燃焼によるメタボ対策、心肺機能の向上、骨粗鬆症の防止、メンタル面の安定など、「フィットネス」は性別を問わずあらゆる世代にとって必要不可欠なものといえるでしょう。

私たちは「フィットネス」を、自分にとってちょうどいい健康的な生活習慣と定義しています。子供から高齢者まで、無理をせず自分にあった健康的な習慣を身につけて、元気と健康という本当に大切なものを手に入れていただきたい。明るい日本の未来のために、今こそ「フィットネス」の重要性を再認識すべき時といえるでしょう。

たった2週間の運動不足で筋肉は20%以上減少!

実験で足に2週間パッドを固定し、まったく足を動かさない状態で筋力と筋肉量がどれだけ低下するか調べた結果、若者で28%、高齢者で23%低下、筋肉量では若者で485g、高齢者で250g減少することが明らかになりました。

そこで有効なのがウエイトトレーニング!

- ●基礎代謝をアップ、太りにくい体質に!
- ●加齢に伴うサルコペニア予防に!
- ●筋肉だけじゃない! 骨まで強くする!
- ●パワフルな身体を!
- ●血流改善で酸素・栄養が全身に!

ゴールドジムでは皆様の体力・目的に応じたトレーニングプランを提供いたします。

今なら! 入会キャンペーン実施中!

期間限定 9/30(金)まで

全ての会員プラン対象!

登録料

5,500円(税込)

利用開始月はいつでもOK!

100%OFF!

※ご入会後、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、登録料の割引は適応されませんので5,500円(税込)をお支払い頂きます。 ※記載料金は全て消費税10%込です。

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。

感染症予防対策に取り組んでいます。

会員の皆様が安心・安全に施設をご利用いただけるよう、予防対策に努めております。

- 来場者マスク完全着用
- 受付カウンター飛散防止フィルム設置
- 各所に消毒液の設置
- ジム・スタジオ換気の徹底
- 有酸素マシンパーテーション設置
- お客様への検温実施
- ソーシャルディスタンスマーク設置
- スタジオ参加人数制限
- スタッフの健康管理(マスク、手洗い、消毒)
- スタッフの健康管理(出勤時の検温)

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

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。

【休館日】毎月第2金曜日・夏季・年末年始

■詳しくは ゴールドジム 足利 で 検索

アシコタウンあしかが内、お買い物にも便利!

世界レベルの環境で本当のフィットネスを!

GOLD'S GYM SPAREA

24h OPEN

Instagram

トレーニング環境・器具の充実度はワールドクラス!

初心者でも大丈夫! 安心のトレーニングサポート

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。 **無料**

成人スイミングスクール

料金(月会費) ゴールドジム会員…3,300円(税込)
一般(会員以外)……5,500円(税込)

無料体験会 随時開催!

※レッスンスケジュールに関してはお問い合わせください。

TEL.0284-40-1740

24hOK! ペア&グループ

通常のフルタイム会員 11,000円

2名様以上の同時入会で
フルタイム会員(ペア&グループ) 月会費 9,900円

24h 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
フルタイムスパレアマスター会員(ペア&グループ)	13,200円 通常のフルタイムスパレアマスター会員だと14,300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。	11,550円 通常のフルタイムクラブボクシング会員だと12,650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 通常のフルタイムシニア会員だと10,450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

会員プラン	月会費	ご利用時間
スパレアマスター会員	13,200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	11,550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	9,900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)	9,350円	平日10:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00
デイ会員	7,700円	月~金 10:00~17:00
シニアデイ会員(満60歳以上の方)	7,150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)	8,250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	6,050円	月~金 15:00~19:00
ホリデイ会員	7,700円	土9:00~24:00/日・祝9:00~20:00
ナイト会員	6,600円	月~金 21:00~24:00
スーパーナイト会員	8,800円	月~金21:00~24:00/土9:00~24:00 日・祝9:00~20:00
プール会員	7,700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
2週間、使いたい放題! 2weeks会員 (ツー・ウィークス)	5,500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。
※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。		
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79店舗(2022年3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	

※マスター会員は全国のゴールドジムを550円でご利用頂けます。
マスター会員以外の他店利用は1,100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1,100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1,100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10%込となります。

■ 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 ■ 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。

※初月月会費は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%