

要予約



60歳以上の方限定

シニアトライアル 10日間

健康は
一生の宝物!

初心者大歓迎!

目的に合わせてトレーナーがマンツーマン指導!

- ✓ もっと健康になりたい
- ✓ 肩こり・腰痛を改善したい
- ✓ 体重を落としたい…など

特別なサポートプログラムであなたの「になりたい」を応援します。
あなたの目標に寄り添ったトレーニングを全5回にわたって丁寧にサポート致しますので、初めての方でも安心してスタートできます。

【サポート内容】

①サポート1回目 90分

目的別カウンセリング→体組成測定→
有酸素運動→動的ストレッチ→
基本トレーニング→静的ストレッチ



②サポート2～5回目 60分

カーディオ→動的ストレッチ→
基本トレーニング→
静的ストレッチ



残り5日間はフリーで利用可

※ジム・スタジオ・温浴施設が利用できます。

シニアトライアル特別価格

10日間で6,600円 (税込)

トライアルサポート終了後は温浴施設の利用可!

【開催時間】[月～土] 10:00～24:00(最終受付20:00)
[日・祝] 10:00～22:00(最終受付18:00)

【所要時間】60分 ※初回のみ90分

【開催場所】ゴールドジム スパレア宇都宮

【参加方法】お電話にてご予約ください。

【持ち物】トレーニングウェア、室内履きをご用意ください。

【注意事項】疾患のある方は医師にご相談の上ご参加ください。

要予約 詳しい内容・ご予約は、お気軽にお電話で!

GOLD'S GYM
ゴールドジム スパレア宇都宮

TEL.028-622-6600