

フィットネスは継続できる環境が鍵!

通える場所・時間はもちろん、自分に合ったマシン・トレーニング内容・サポート・雰囲気を見つけられる事がフィットネスの継続に繋がります。ゴールドジムはあなたの「居心地の良い場所」を目指しています。ジムにきて何をしたら良いかわからない」という方をなくす為、ジム内に黄色いバントを設置し、トレーニングサポートシステム(無料・有料)も取り入れています。

GOLD'S GYM STANDARD

ウェイトトレーニングの専門店 それがゴールドジム

初心者からトップアスリートまですべてのメンバーが効果を出せる環境

響き渡るノリの良いBGM、プレートのぶつかり合う音、トレーニングに励む真剣なメンバー!一歩足を踏み入れればそこはフィットネスワンダーランド!

01 トレーニングマシン TRAINING MACHINE

同一部位のマシンを数種類以上完備 自分にあったマシンが必ず見つかる

トレーニングの効果をだすには、使用するマシンのチョイスはとても重要です。自分の体に合った使いやすいマシンを選ぶ事が結果へとつながります。人それぞれ身長も違えば骨格も異なり、トレーニングの目的も異なります。ゴールドジムでは一つの部位に対して様々なメーカーのマシンを導入しているので、きっと自分に合うマシンに巡り合うことができます。



NAUTILUS

ノーチラス
筋肉に対しフル・レンジ・エクササイズを可能にした最新システムのマシン



PRIME

プライム
初動・終動負荷のピークを調整でき、短時間で効果的に鍛えることができる



CYBEX

サイベックス
生体力学に基づいて設計された高性能のフィットネスマシン



BOOTY BUILDER

ブーティービルダー
臀筋をターゲットとし「ヒップアップ運動」を簡単に、おこなえる



TORQUE

トルク
世界中のクラブで広く愛用される、信頼のパワーラック



FREE MOTION

フリーモーション
3次元の動きを作りだし、アスリートやリハビリにもおすすめ



プラスαの効果を引き出す魔法のアイテム
トレーニングアタッチメント
アタッチメントを使用することで様々な角度から筋肉にプラスαの刺激を与える事ができる。



「負荷のかかる位置」を変更できる最新テクノロジー
ターゲットローディング
通常のマシンでは負荷のピークは動作の中間付近。しかし「プライム」は初動～終動で、負荷のかかる位置を変更できるのでフルレンジで鍛えることが可能。



左右独立した動きを可能にする
アイソラテラルマシン
実践的なスポーツでは左右独立した動きが基本。アイソラテラルマシンでスポーツの実動作に近づけてトレーニングすることで実践的な「動き」を養える。



人工工学に基づいたディバージングシステム
計算されたアームの軌道が筋肉に最適な負荷を与えます。誰もが効果をだせる理由はそこにあります。

03 プレートローディングマシン PLATE LOADING MACHINE



多様な種類のプレートローディングマシン
ハンマーstrengス以外にもトップブランドのプレートローディングマシンを完備



2種類以上のレッグプレスそれはなぜ?
脚を鍛える代表的なマシン レッグプレス。角度が違えば使う筋肉も少しずつ異なる。このわずかな違いが、目的への近道となります。

HAMMER STRENGTH



400kg以上でできるレッグプレス

04 フリーウェイト FREE WEIGHT



平均4台のパワーラック設置
パワーラックとは、バーベルを使い、すべての部位を鍛えることができる万能器具。高重量のスクワットも安全にできる設計。



各店3台以上のベンチプレス台
4台以上の多様な各種ベンチ
その台数の多さから、待ち時間も少なく計画的に無駄なくトレーニングプランを実行できる。



初心者から上級者まで細かく重量設定可能なバーベルプレートダンベル設置

ダンベル最大91kg!

持ちやすく、精度も高い IVANKO社製のバーベルとダンベルを導入

日々の積み重ねによるトレーニングの成果。その目安となるのがバーベルやダンベルの挙上重量。50年以上の歴史を誇り、その精度、信頼度から世界No.1の品質として認められるIVANKO社製のダンベル・プレートを導入している。

IVANKO



02 カードィオバラエティ CARDIO VARIETY

カードィオエリアは、まるで最新カードィオマシンのショールーム



FREE MOTION

フリーモーション
インクライントレーナー
最大傾斜30%
平面走行と比べ脂肪の利用効率が約2倍



STAR TRAC

スタートラック
10TRX
特許取得のサスペンションでシステムで長時間のランも関節に負担なく行える



Stair Master

自走式トレッドミル
スレッドの負荷を用いて
プッシュ、ドライブ
スプリントといった
HIITを行える
※HIIT=ハイインテンシティ
インターバルトレーニング



Octane
オクティン

トレッドミルは最大30%まで傾斜可能なインクライントレーナーをはじめ、クロストレーナーでは革新的システムのオクティンなど、目的に応じたトレーニングプランを組めるよう、世界中から最新のマシンをラインナップ。



独自の橋脚軌道により
カロリー&
臀筋稼働率アップ

カードィオトレーニングと
ウェイトトレーニングの融合
三次元の動きでカロリー
消費が最大27%アップ!!

知識・経験豊富なプロのトレーナーが 結果が出るまで責任を持ってサポート!!

無料 トレーニングサポート



初心者トレーニング説明会
(1回~6回)

6回で、まずはトレーニングの基本をマスターしましょう。各種マシンの使い方、正しい有酸素運動、栄養素の基礎など、正しいトレーニングを続けて頂くよう、親切丁寧に指導いたします。



ビギナーサポート
(7~30回)

トレーニングを始めて間もない方へ、それぞれのレベルや目的に合わせたプログラムメニューを提案。



オリジナルサポート
(31~100回)

目標達成のための個別オリジナルメニューを作成し、トレーニング動作の確認やメニュー更新も随時行っています。



個人別メニュー

経験豊富な方にもスポット的にトレーナーが指導させて頂きます。ご希望であれば、個人メニューも作成いたします。

パーソナルトレーニング(別料金)

スタッフパーソナル
トレーニング
時間内であれば2名様以上のグループでもOK!

一定のトレーニング経験・知識を持つゴールドジムのトレーナーが、1回60分の時間で、ダイエットや体力向上、競技力向上などの目的に応じてトレーニングプログラムを作成。1対1で指導させていただくプログラムです。

免疫力向上・成長ホルモンの分泌
加圧 サイクル®
トレーニング
適切に血流を制限した状態で、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで、成長ホルモンの分泌増加など、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待出来ます。

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」は、KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。



05 ヒップマシン HIP MACHINE



BOOTY BUILDER

ブーティービルダー
プラチナム

特許取得のフットプレートを備えたヒップスラスト専用の高性能トレーニングマシン



abs

アブスカンパニー
スタンディングヒップスラスト

通常のヒップスラストと違い、準備や姿勢の維持が楽で、お尻の収縮感を強く感じられるのが特徴です。

06 グループエクササイズ

レッスン後の身体で十分にウォーミングアップされた状態で、より充実のトレーニングを!

ゴールドジムでは、脂肪燃焼、ストレス発散、リラックス、筋力アップ、など、目的に合わせて選べる多彩なグループエクササイズ(スタジオレッスン)をご用意しております。レッスン後は、身体が温まり動きやすい身体で短時間でより効果的なトレーニングが行えます。また関節の痛みや怪めの予防にも効果的です。



レッスン直後に、たった8分の
ウェイトトレーニングで引き締め効果抜群

5-ONE-ALL

スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使う女性のためのエクササイズです。



TWX
TEAM WOMEN'S EXERCISE

安心して楽しく気兼ねなく! 女性限定のグループトレーニング! トレーナーも女性なのでトレーニングにおける様々なことを学ぶことができます。



07 ベストタイミングを逃さず栄養補給!

素早い栄養補給を可能にするプロテインバー併設

トレーニング効果を引き出す様々なドリンクや食品を摂ることが可能なプロテインバー併設。運動後のプロテイン摂取をはじめ、運動前のエネルギー源となるカーボドリンクなど、メニューは多岐にわたります。



08 フィットネス用品専門店

併設する専門店には、安心・安全な材料を使ったサプリメントが用意され筋量増加、脂肪燃焼、疲労回復などのカテゴリごとの商品が複数用意されています。またトレーニングをサポートするベルトなどのギア類、機能性ウェアなどトレーニングする上で効果的なアイテムが揃っています。

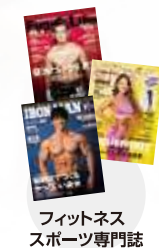
品質・配合・安全にこだわる
ゴールドジムサプリメント

製品開発において、品質・原材料のこだわり・国内工場製造における安全性、さらにはトップ選手やお客様の声を反映した開発を実施しています。

ご入会の際に、ゴールドジムサプリメントサンプルセットをプレゼントしております。

ゴールドジムトレーニング
ギア・アクセサリ

正しいフォームのサポートや怪我の予防にも繋がるトレーニングギア・アクセサリも、縫製や素材選びからこだわり抜いた商品ラインナップ。



ホームマシン
ジョーグルームを
併設する
店舗もあり



09 リカバリー空間をご用意

トレーニング後の疲れた身体をSPAで癒し、十分な休息を。

準天然光石温泉®や岩盤浴、ミストサウナなどスパが充実した店舗を活用し、トレーニング後の身体をリフレッシュ。店舗によっては、エステサロンやスポーツマッサージも併設しています。

ゴールドジム各店の
詳細は公式HPへ
www.goldsgym.jp



10 HYROX

世界80カ国以上で大会が開催される
グローバルなフィットネスプログラム!!

ゴールドジム一部店舗にてプログラム実施中!!

HYROXは、1kmのランニングと8種類のフィットネス種目を交互に繰り返す、全8セッションで構成されるレースです。トレーニング初心者から上級者まで、レベルに応じたカテゴリーで誰でも参加できるのが特徴です。ドイツ発祥のこの競技は、世界80カ国以上で大会が開催され、グローバルなフィットネスカルチャーとして広がっています。



実施店舗など
詳しくはこちら



11 スイミングプール

ウェイトトレーニングと併せてプールを活用されることで
様々な健康的メリットがあることをご存知でしたか?

泳ぐことのメリット

水に沈まないように「浮く」・「バランスを取る」という全身運動で全身を鍛えられます。

水には抵抗があるのでカロリー消費も良く心臓機能向上にも繋がります。

浮力があるので膝や腰の負担が少なく年齢を問わずに長く楽しめます。

水を掻く事で肩周辺の血行が良くなり、肩こりの改善にも繋がります。



プール設置店舗のご案内

東 北・・・仙台サンプラザ
北 関 東・・・スバリア足利(FC)、守谷茨城、土浦茨城、前橋リリカ
千 葉・・・千葉ニュータウンジョイフルアスレティッククラブ
東 京・・・東陽町スーパーセンター、西葛西、笹塚、北千住、練馬高野台
北 陸・・・ヴィテンのいち(FC)
関 西・・・京都今出川、心斎橋大阪、神戸灘、新神戸
九 州・・・合志熊本、イオンモール宮崎 ※FCはフランチャイズ店となります。

12 ピックルボール

老若男女楽しめる人気のスポーツ



プラスチック製で中空のボールに多数の穴があいたものを、木製などの固いパドル(ラケット)で打ちあう、アメリカで今大流行のスポーツです。初心者でもはじめやすいので、ご友人やご家族とお気軽にご体験ください。

メンバー様
参加無料

ピックルボール実施店舗のご案内

北 関 東・・・守谷茨城、土浦茨城、前橋リリカ、前橋インター
埼 玉・・・さいたまスーパーアリーナ、久喜
千 葉・・・幕張千葉ベイパークアリーナ、幕張アネックス、浦安
津田沼、本八幡、南船橋、千葉ニュータウン、柏千葉
千葉ニュータウンジョイフルアスレティッククラブ
東 京・・・原宿東京、原宿ANNEX、表参道、東中野、銀座中央、
東陽町スーパーセンター、南大沢、サウス東京アネックス
北 陸・・・ヴィテン福井
東 海・・・名古屋熱田、安城コロナワールド
関 西・・・十三大阪、大阪中之島、神戸灘、宝塚、京都烏丸、草津滋賀
九 州・・・合志熊本、宇城熊本、イオンモール宮崎、コマーシャルモール博多

13 ボディコンテスト

身体作りの目標設定に
コンテストに参加してみませんか?



株式会社THINKフィットネスの運営するゴールドジム主催の、どんなにも出場可能なボディコンテストです。トレーニングを始めたばかりの方や、コンテスト初心者の方が出場しやすい大会というコンセプトのもと運営しております。ご自身のトレーニングの成果を発揮する場として、成長を実感していただけるような機械として目標設定されてはいかがでしょうか!?

MUSCLE
GATE

大会日程など
詳しくはこちら



What is GOLD'S GYM?

1965年、アメリカのフィットネスのメッカ、マッスルビーチとして有名なカリフォルニア州ベニス市にゴールドジムの第一号店がオープン。現在では、世界30カ国、日本国内100店舗以上、300万人を超えるメンバーが利用。世界最大級ネットワークのフィットネスクラブとなりました。



ご存知
ですか?

レギュラーフルタイムメンバー様なら 24時間営業店舗を

23時から7時まで無料でご利用OK!

祝日の場合、22時から朝7時までご利用頂けます。(会員区分/レギュラー、ファミリー、エリア、ゴールドの方) ※フランチャイズ除く

