

GOLD'S GYM® POLICY

結果を出すために 01 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我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

負荷のピークを選べるPRIMEマシンを使用し、レッスン後の良質な時間帯を上手に使うトレーニングメニューです。負荷のかかり方が一通りのマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果が期待できます。



結果を出すために 02

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を併設。
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。



運動後**30分以内**が
ゴールデンタイム!

トレーニング直後の30分は、筋肉の成長のためのたんぱく質を取り込むのに最も適したタイミングと言われています。



多種多様な
プロテインを取り揃え、
サプリメントの
トッピングにも対応!
飽きることなく、
目的に合わせて
美味しく栄養補給を。



アサイーと
プロテインを合わせた
スムージーや、
店舗によっては
期間限定
ドリンクなども
ご用意しております。



一部の店舗では、
プロテインの
テイクアウトにも対応。
時間がないときは、
移動しながら
たんぱく質摂取!



食事代わりに
最適なMRPや
プロテインバー、
ペーグルなどの
メニューも
豊富です。

結果を出すために 03 フィットネス用品専門店

最大限の成果を出せるよう
目的に合わせて選べる豊富な品揃え

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ー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、機能性の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をラインナップ。



トレーニング
用品



コンディショニング
用品

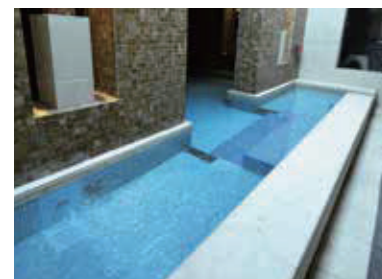
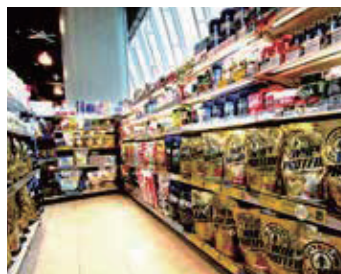


フィットネスウェア・
機能性ウェア



フィットネス・
スポーツ専門誌

ホームマシン
ショールームを
併設する
店舗もあり



結果を出すために 04

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、十分な休息もゴールドジムで。

準天然光温石湯泉®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



GOLD'S GYM® POLICY

世界中から集められたこだわりのトレーニングマシンとあらゆる要望に応えるフリーウエイト
本気で身体を変えたいメンバー様に真摯に向き合うトレーニングサポート、それらは全て、お客様の最大限の効果を出すためのものです。

「全ての人に、結果を。」

ゴールドジムは本気で身体を変えたい方に 最高の環境を提供できるよう今日も努めてまいります。

トレーニングサポート

知識・経験豊富なトレーナーが
結果が出るまで責任を持ってサポート

日頃よりゴールドジムトレーナーは、ゴールドジム研修制度(ゴールドジムアカデミー)にて実技・理論・栄養学などを学びメンバー様が最高の結果を出せるよう努力しております。



トップ選手がトレーナー指導!

ゴールドジム
トレーニング研究所所長
鈴木雅 アドバンストレーナー

・2016年 IFBB世界ボディビル選手権80kg級 優勝
・2010~18年 JBBF日本ボディビル選手権 9連覇



全営業時間帯 トレーナーが常駐し、充実のサポートで
早朝から深夜まで常に安心・安全のトレーニングが可能です。

無料

トレーニング未経験の方から
アスリートまで対応!

無料トレーニングサポート

初心者トレーニング説明会

トレーナーによるカウンセリングから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けるよう、親切・丁寧にご指導いたします。

ビギナーサポート

オリジナルサポート

個人別メニュー

有料

ゴールドジム公認
パーソナルトレーナーが指導
パーソナルトレーニング

有料

豊富な経験・知識を持つ
ゴールドジムトレーナーが個別で指導
プライベートトレーニング

成長ホルモンの分泌!!
加圧サイクル®トレーニング

徐々に圧を上げ、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により、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待できる、アスリート注目のトレーニング。

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧ウェルネス」「加圧トレーニング」「加圧サイクル」は、KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。



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
飛沫防止
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
使用制限



ソーシャル
ディスタンス
マーク設置



プラスマ
クラスター
設置



お客様への
検温実施



スタジオ
参加人数
制限



スタッフの
健康管理
(出勤時の検温)



スタッフの
健康管理
(マスク・手洗い・消毒)



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90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。



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・雰囲気が見つけれ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ドを設置し、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シリアスなメンバー!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 TRAINING MACHINE トレーニングマシン

同一部位のマシン10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る。



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



TRICE STUFF

バイオ・アーク
シートの位置、角度を自動で調整し、効果的なフォームで運動できる



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



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効果的



Check it!

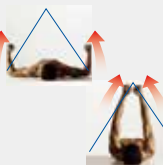
プラスαの効果を引き出す魔法のアイテム
トレーニングアタッチメント
アタッチメントを使用することで様々な角度から筋肉にプラスαの刺激を与える事ができる。



「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。誰もが効果を出せる理由はそこにあります。

02 CARDIO VARIETY カーディオバラエティ

カーディオエリアは、まるで最新カーディオマシンのショールーム

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。



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



StairMaster

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



Check it!

OCTANE FITNESS

オクティン
カーデ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!!



独自の楕円軌道により
カロリー&腎臓稼働率アップ



03 プレートローディングマシン



多様な種類のプレートローディングマシン

ハンマー스트レング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 FREE WEIGHT フリーウェイト



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台以上の多様なベンチ台

その台数の多さから、待ち時間も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!

ダンベルは1kgから上は91kgまで用意。たとえ世界一のリフターが来館しても問題なくトレーニングできるフリーウエイトの環境を用意している。

マシン・フリーウェイトだけじゃない!!



計算されたレイアウト

セット間の移動時間も考慮し部位ごと設置された効率的なマシンレイアウト。

徹底的に計算された施設づくり

設計の段階よりジム内の導線、館内の配色や照明の色、マシン選定、配置など、全てを計算し1つのジムをつくりあげている。たとえば胸を鍛えるマシンは同じ箇所にとまとめられているため、効率良いトレーニングが可能。



ボディラインを際立たせる照明効果

2種類の異なる照明を併設する独自の照明により筋肉の陰影をよく見せる効果も。