

よくある質問 Q&A

Q1 運動が苦手ですが大丈夫ですか？

→大丈夫です！カウンセリングを行い、お客様のレベルに合わせて対応致します。初心者の方も沢山いらっしゃいます。

Q2 トレーニング時間はどのくらいですか？

→お客様のご要望に応じて対応可能ですが、通常1時間～1時間半くらいです。

Q3 スタジオは初めてでもついていけますか？

→ご安心ください。初心者向けのレッスンも豊富で、インストラクターの先生も優しくフォローしてくれます。

Q4 どんな服装で行けば良いですか？

→動きやすい短パン・Tシャツの方がほとんどです。また、靴はランニングシューズのようなもので大丈夫です。万が一お忘れになった場合でもレンタル(有料)もごございます。

Q5 トレーニングサポートはいつでもやってますか？

→はい可能です。初心者説明会・ビギナーサポートなど、トレーナーは常時おりますので、対応いたします。

Q6 入会後すぐにジム利用可能ですか？

→はい可能です。目的が決まっているのであれば、早く運動するに越したことはありません。思った時こそスタートを切るタイミングです！

Q7 どんな方が通っていますか？

→目的を持って取り組んでいる方が多いのが特徴です。ベテランの方ばかりと思われがちですが、初心者で始める方が沢山おられます。

Q8 どのくらいの頻度で通えば良いですか？

→効果を出す為には週2～3回をお勧めしますが、お客様のライフスタイルに合ったメニュー作成をしますのでご安心ください。

Q9 パーソナルトレーニングはどのように申し込みが良いですか？

→各店舗で活動しているパーソナルトレーナーに直接お申込みして頂きます。詳しくはスタッフまでお声掛けください。

Q10 長く続くか自信がありません。

→経験豊富なトレーナーが飽き防止・マンネリ対策の相談に乗りますのでご安心ください。

Q11 忙しくなって通えなくなった場合はどうしたら良いですか？

→ゴールドジムには休会制度があります。お忙しい時期・長期でジムに来れない時は休会費500円/月(税抜)で承ります。

Q12 マンツーマンでの指導は可能ですか？

→はい可能です。詳しくはスタッフまでお声掛けください。

まずは、無料カウンセリングを受けてみませんか？

GOLD'S GYM. はじめての方へ

ゴールドジムは「自分が通うレベルのジムじゃない…。」「ちょっと敷居が高い…。」と思いませんか？
実は「初めての方こそ来て頂きたい施設」なのです。初めてだからこそ「詳しく」そして「効果が出るやり方」を知る必要があります。そして、いろいろな相談が出来るトレーナーがいる事はトレーニングをするうえでとても重要です。皆様の結果が出るよう全力でサポートするジム、それがゴールドジムなのです。

① オーダーメイドでメニュー作成

体力・目的・ライフスタイルは人それぞれ。皆が同じメニューで良いはずはありません。
個人別にカウンセリングをし、お客様一人一人の結果が最短で出せるようサポート致します。

★【無料】安心・充実のトレーニングサポート

初心者説明会【全6回】

この6回で、トレーニングの基本をマスターしましょう。より効果的にマシンを使う方法や、安全にトレーニングを続けるために、親切・丁寧に指導いたします。

① カウンセリング

どんな事でもご相談ください。初回は目的や健康状態をお伺いし、不安を解消致します。

② 健康状態のチェック

トレーニング終了後の血圧や心拍数などを一緒に確認します。初回で4項目ご紹介し、2回目以降、毎回新項目を1つ加えます。

③ 実 技

初回で4項目ご紹介し、2回目以降、毎回新項目を1つ加えます。

④ 栄養面のカウンセリング

5回目に、食事方法やサプリメントなどのご紹介をします。

⑤ オリジナルプログラムの作成

6回目に、今後のお客様の目的に合ったプログラムを作成します。

初心者説明会後も様々なサポートシステムで全面的にバックアップ！

無料 トレーニングを始めて間もない方へ ビギナーサポート

トレーニングメニューの作成、トレーニングマシンの説明、栄養面やサプリメントについてのカウンセリングなどサポートさせて頂きます。

無料 一定の経験者の方へ オリジナルサポート

メンバー様に合った、目標達成のための“個別メニュー”を作成させて頂きます。さらなる効果、一段上のレベルを求めたい方にオススメです。

無料 経験豊富な方ももちろん無料！ 個人別メニュー

長時間のマンツーマンにはなりませんが、声をかけていただければいつでもスポット的にサポートさせて頂きます。ご希望であれば個人メニューも作成いたします。

★【有料】さらに個別指導で専門サポート

① ゴールドジム公認
パーソナルトレーナーに
よる指導

パーソナル
トレーニング

② 豊富な経験・知識を持つ
ゴールドジムトレーナーに
よる指導

プライベート
トレーニング

③ 最先端ハイテクノロジー
トレーニングメソッド

加圧
サイクル®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。





②結果を出す為の豊富で充実したマシンラインナップ

個人別のメニューを作るうえで重要なのが「マシン選び」です。骨格・体格は人それぞれです。自分に合ったマシンをチョイスしてこそトレーニングの効果も高まります。また、同じマシンばかり使っていると身体の変化が止まってしまう。豊富なバリエーション・様々な角度から刺激を与えることがトレーニング効果を出すポイントになります。それができるのが「ゴールドジム」なのです。

 FREEMOTION デュアルケーブルクロス 自由自在な動きを実現するアーム スィベルフリーー自由に回転する滑車回転機構。	 NAUTILUS	 PRIME	 FREEMOTION インクライントレーナー	 ブーティービルダー
自在に動くアームと360°回転可能な三次元的な軌道を造り出す!!	初心者から上級者まであらゆる目的に応えられるマシン	負荷(抵抗)を自在にコントロールし、短時間で効率的に結果を出す!!	最大傾斜30%!!心肺機能の向上、体脂肪減少にも!	お尻回り(大臀筋)を鍛え、理想のヒップづくりをサポート!

フリーウェイトも充実しています!



ベンチプレスやスクワットのラックも多数用意されているので、ストレスなくトレーニングが可能。高重量ダンベルも揃っています。

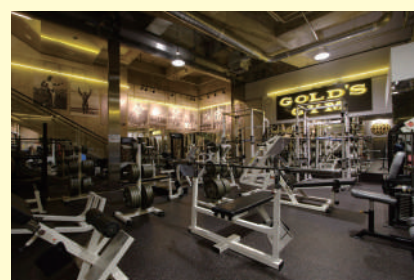
ダンベル
1kg~
90kg!

女性専用トレーニングエリア設置



一部の店舗には、「女性専用エリア」も設置しており女性でも使いやすいよう小さめのマシンを設置。周りを気にせずトレーニングできます。

一部店舗は24時間営業 トレーナーも24時間指導



GOLD'S GYMの一部の店舗では24時間営業をおこなっており、トレーナーも24時間常駐しております。さらに、シャワー、ラウンジ、ショップ等もご利用可能です。

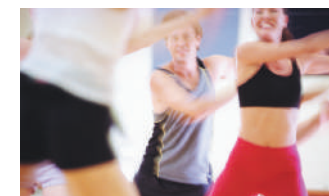
③ジムだけじゃない。様々なスタジオプログラムをご用意

ゴールドジムはウェイトトレーニングだけではありません。高い技術を持ったインストラクターが多数在籍しており、様々なジャンルのレッスンを各店に用意しております。きっと自分に合ったレッスンを見つける事ができます。



エアロビクス系

ダイエット目的の方、基礎体力をつけたい方にオススメのスタジオプログラムです。



ダンス系

HIPHOPから基礎的なバレエまで幅広いジャンル。基本ステップ等ダンスに必要な要素を学びます。



マーシャルアーツ系

ボクシング等、格闘技の要素を取り入れたフィットネスプログラム。



コンディショニング調整系

ピラティスや、ボディメンテナンスなど、身体のバランス調整などを主に行います。



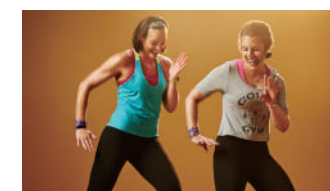
ステップ系

ステップ台を使用して、基礎運動(昇降運動)・様々なフットパターンを習得。



リラクゼーション系

ヨガ、マットピラティスなど。美しい姿勢を作ることやバランス感覚を身につけます。



ダンスフィットネス系

ダンス的要素を多く取り入れたエクササイズです。



ホットスタジオ系

あたためたスタジオで運動する事により、発汗による血行促進、新陳代謝を促進させる効果が期待できます。

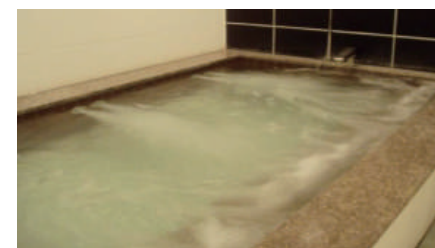
④充実の設備

ジム・スタジオ以外の設備やトレーニングを頑張った後の自分へのご褒美など、充実の設備をご用意しています。毎日ジムに来るのが楽しみ! そんなクラブを目指しています。

桜島溶岩石ホットスタジオ



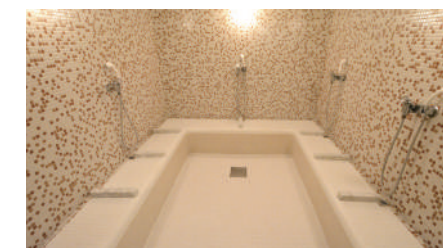
準天然人工温泉 光明石温泉 ハイバージェット



格闘技スタジオ



ミストサウナ



プロテインバー



サウナ

