



GOLD'S GYM®

Change Your Body. Change Your Life.™

ゴールドジムは60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、300万人を超える世界最大級のトレーニングジムです。

トレーニング環境・器具の充実度はワールドクラス!

施設見学 ご予約不要 開催中!

最先端の設備・
環境が見られます。
お気軽に!

■月～土10:00～22:00 ■日・祝10:00～20:00



初心者でも大丈夫!

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・丁寧に指導いたします。

安心のトレーニングサポート **無料**

会員プラン	月会費(税込)	ご利用時間
EXP会員	8,250円	EXP札幌手稲・苗穂の2店舗が全営業時間でご利用できます。
EXP会員 ペア&グループ	7,425円	EXP札幌手稲・苗穂の2店舗が全営業時間でご利用できます。

※2名様以上で同時にEXP会員に入会すると月会費が割引になります。

中学生も! 高校生も! 若者応援会員プラン		
中学生会員 (中学校在学中の方) (月会費)	6,050円	10時～22時までご利用できます。 ※学生証をご持参ください。
高校生会員 (高校在学中の18歳以下の方) (月会費)	7,150円	※中学生会員の手続きは親権者の同伴が必要となります。

※インターナショナルスクールや海外校など、日本の学校制度と学年体系が異なる場合には、生年月日を基準に、日本の学年区分(中学・高校)に沿って会員種類を設定しております。

真夜中に筋トレ [定員200名]		
ミッドナイト会員 (18歳以上の方)	4,400円 (月会費)	営業時間内の深夜0時～早朝5時まで登録店のみご利用できます。

※冬季(12月1日～3月31日)期間中は0時～4時までのご利用となります。
※ミッドナイト会員様が、他店ゴールドジムを利用する場合ビジター料金となります。

入会手続きに必要なもの	
☐ 登録料 5,500円(税込)= 0円	☐ 月会費2ヶ月分
☐ キャッシュカード又は銀行などの通帳&届出印	
☐ 本人確認書類 (運転免許証・健康保険証・パスポートなど)	
※VISA、MASTER、JCB、AMEX、Diners、Discoverカードがご利用いただけます。	
※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%	

ゴールドジムEXP(エクスプレス)とは

リーズナブル 24時間有人サポート 駐車場完備 土足でOK 充実のマシニングム 広々フロア

50年を超える歴史、30カ国に700を数える店舗数、そして300万人以上が認める実績。世界のフィットネスシーンをリードするゴールドジム。そのアドバンテージを"より気軽に・より身近で" 体感できるトレーニングスペースが《ゴールドジムEXP》です。マシニングム特化型の常識を超える広大なスペースと最新のマシン、そして24時間いつでもサポートする常駐スタッフ。初心者から上級者までどんな方にもフィットする環境をぜひあなたのライフスタイルに。

Q スタッフは24時間いますか?

A スタッフは24時間常駐しております。
入会手続や、お電話のお問い合わせは月～土/10:00～22:00、日・祝/10:00～20:00の時間内に承ります。

Q トレーニングを教えてくれるスタッフはいますか?

A トレーニングを指導するスタッフが24時間常駐しております。
初心者から経験者までを対象にした無料のサポートプログラムもあるので安心してトレーニングを始めることができます。

Q プロショップ、プロテインバーの利用は?

A 24時間いつでもご利用頂けます。
お気軽にスタッフにご用命ください。
また、軽食をおとりいただけるラウンジスペースもご用意しております。

Q 計測機器はありますか?

A 体重・体組成計・血圧計をご用意しております。

Q レンタル用品はありますか?

A レンタル(ウェア・タオル・シューズ)はございません。

Q 駐車場、駐輪場はありますか?

A 無料共用駐車場、駐輪場をご用意しております。

Q 更衣室やシャワールームはありますか?

A 個室の更衣室、個室のシャワールームをご用意しております。
(シャンプー、ボディソープはご用意しておりません。)ドライヤーはご用意しております。

Q お風呂はありますか?

A お風呂、サウナはございません。

Q 荷物を置くロッカーはありますか?

A 無料で使える鍵付・鍵無しロッカー、貴重品ロッカーをご用意しております。
また、月額契約料1,000円(税別)のプライベートロッカーをご用意しております。

他にも
こんな設備が
あります!

タンニングマシン
安全で効果的な日光浴を再現します。

冷水器
運動中の水分補給にお役立てください。

Wi-Fi
指定のエリアでご利用いただけます。

安心セキュリティ
フィットネスに集中できる環境を。

無料 トレーニング 体験会開催!

この機会にゴールドジムの魅力を存分にご体感ください。

ジムに通ったことが無い方、これから筋トレを始めたいと思っている方、既に筋トレをしている方など…どなたでも参加OKです! ゴールドジムのトレーナーがしっかりと指導いたします。

※中学生以上の方が、ご参加いただけます。

開催時間	[月～土]10:00～22:00 (最終受付21:00) [日・祝日]10:00～21:00 (最終受付20:00)	各回定員	3名 (ご家族ご友人との参加もOK)
所要時間	1時間 体験会終了後、引き続き施設をご利用いただけます。 (最大4時間まで)	参加方法	お電話にてご予約ください。 ※混雑した場合は、ご希望の時間に予約を受け付けられない場合がございます。

持ち物

トレーニングウェア、
トレーニングシューズをご用意ください。



初心者でも大丈夫!