



GOLD'S GYM®

ゴールドジムは50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、300万人を越える世界最大級のトレーニングジムです。

2017年3月~ ゴールドジムは眠らない…
より多くの皆様がお好きな時間にいつでもご利用できるように24時間営業を開始いたします。

24時間営業 START!

お待たせしました!!

※日・祝は20:00まで、翌日は10:00からの営業となります。
※休館日(第2金曜日)の前日は23:00までの営業、休館日の翌日は10:00からの営業となります。

NEW 2017年3月~

コラーゲンマシンの
月会費システムが
スタート致します。



光を浴びて
全身ハリツヤ美肌へ

**コラーゲンマシンプラス
第1次会員 大募集!** (先着50名様)

2月1日(水)~登録受付スタート!

お得! 月会費4,000円 (税別)

コラーゲンマシンを1日1回ご利用できます。
[ご登録条件] ゴールドジムのメンバー登録をされている方に限ります。

早期登録特典! 2月中は無料で
2月中に登録受付を
された方は
ご利用できます!

※3月以降も都度利用システムは継続致します。
1回1,000円(税別) / 回数券(11回) 10,000円(税別)

全ての会員プラン対象!

入会登録料

通常 5,400円(税込)

100% OFF

期間限定!

2/28 火
まで

今なら!

入会者全員に **Wプレゼント!**

話題の!
**シリカ
天然水**
(500ml) 1本



ゴールドジムロゴ入り!
**オリジナル
タオル**



※なくなり次第、終了とさせていただきます。

Change Your Body. Change Your Life.™

ゴールドジム 横浜上星川

22h TEL.045-465-6111

〒240-0042 横浜市保土ヶ谷区上星川3丁目1-1

■月曜日10:00~翌4:00 ■火曜~土曜日6:00~翌4:00
■日・祝日6:00~20:00 ※日・祝日の翌日は10:00からの営業
【休館日】毎月第2金曜日・夏期・年末年始
※休館日の前日は23:00までの営業、翌日は10:00からの営業となります。

駐車場 無料! 施設利用時間分 最大3時間

ご来場の際は、「満天の湯」隣接の駐車場、「タイムズ上星川モリヤマビル」をご利用の上、駐車券をフロントまでお持ちください。

天然温泉 満天の湯、優待利用!



GOLD'S GYM

施設
利用 **体験クーポン**

クーポン有効期限
2017年
2月28日(火)まで **1,000円** (税別)

※期間中お一人様1回限りのご利用となります。
※16歳以上の方が対象となります。
※当チケットはゴールドジム横浜上星川のみ対象となります。
※ゴールドジムにご登録されている方はご利用できません。

詳しくはホームページでもご覧になれます。



トレーニング環境・器具の充実度はワールドクラス!

GYM 初心者から中上級者まで効果的なウェイトトレーニングが可能。



LADYS ZONE
女性専用トレーニングエリア完備



施設見学 随時開催中! ご予約不要
最先端の設備・環境が見られます。お気軽に!



フロント



シャワールーム



タンニングルーム

最新美容機器 コラーゲンマシン
光を浴びて全身ハリツヤ美肌へ!
633nmの可視光線を出す特殊ランプを搭載した最新美容機器です。この光が肌に直接働きかけ、本来もっているハリやツヤをよみがえらせる効果が期待できます。

STUDIO 広々空間で爽やかなエクササイズを!



アナタに合ったプログラムがきっと見つかる!
エアロビクスやダンスなどのアクティブなレッスンや、人気のヨガやバランスボールなどを使ったコンディショニング系のプログラムを多数ご用意。



エアロビクス系



リラクゼーション系



ボディコンディショニング系



ダンス・格闘技系

STUDIO SCHEDULE [スタジオスケジュール]

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
10:00	10:00 OPEN				第2金曜日は休館日		20:00 CLOSE
10:30	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング	10:30~10:50 ゴールドコンディショニング
11:00	11:00~12:00 コアメイクエアロ	11:00~12:00 太極拳	11:00~11:30 グループコア	11:00~12:00 ベーシックヨガ	11:00~11:50 カーディオキックボクシング	11:00~12:00 エアロローインパクト	11:00~12:00 ラテンエアロ
12:00	12:15~13:05 ベーシックヨガ	12:15~13:15 リトモス	11:45~12:45 オリジナルエアロ	12:15~12:45 ゴールドシェイプ	12:05~13:05 カーディオボクサー	12:15~13:05 ベーシックステップ	12:15~13:05 カーディオボクシング
13:00	13:20~14:10 ZUMBA	13:30~14:20 ファットバーナー	13:00~13:50 ピギナスステップ	13:00~14:00 エアロ&コンディショニング	13:20~14:10 ピラティス	13:20~14:10 バレエストレッチ	13:20~13:50 グループコア
14:00	14:25~15:25 カーディオキックボクシング	14:35~15:35 ボディメイクヨガ	14:05~15:05 バレトン	14:15~15:15 フラダンス	14:25~15:25 リラクゼーションヨガ	14:25~15:25 ボディメイクヨガ	14:05~15:05 ZUMBA
16:00						15:40~16:40 ファットバーナー	15:20~16:20 パワーヨガ
17:00						16:55~17:55 ZUMBA	16:35~17:25 ファットバーナー
18:00							
19:00	18:30~19:30 ファットバーナー	18:30~19:30 ZUMBA	18:30~19:30 ピラティス	18:30~19:30 ボディメイクヨガ	18:30~19:00 グループコア		
20:00	19:45~20:45 オリジナルステップ	19:45~20:45 バレトン	19:45~20:45 エアロ Low & High	19:45~20:45 協業シェイプボクシング	19:15~20:05 ステップ&コンディショニング		
21:00	21:00~21:50 ボディメンテナンス	21:00~21:50 シェイプステップ	21:00~21:50 エアロ&コンディショニング	21:00~22:00 HOUSE	20:20~21:10 ベーシックヨガ		
22:00		22:05~22:35 グループコア			21:25~22:25 ZUMBA		

毎月200本以上のスタジオプログラム!

初心者向けの簡単メニューも充実!

*スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承ください。

大人気! 22時間いつでも使える! ペア&グループ
通常のフルタイム会員 10,000円
2名様以上の同時入会で
フルタイム会員 (ペア&グループ) **9,000円** (税別)
営業時間中いつでもご利用できます。

ライフスタイルに合わせて選べる会員プラン

会員プラン	月会費	ご利用時間
フルタイム会員	10,000円 (税別)	全営業時間ご利用できます。
フルタイム会員 (ペア&グループ)	9,000円 (税別)	全営業時間ご利用できます。
レギュラー会員	9,000円 (税別)	月~土曜 10:00~23:00、日・祝日 10:00~20:00までご利用できます。
デイトタイム会員	7,000円 (税別)	月~金曜 10:00~17:00までご利用できます。(土・祝日はご利用できません。)

*ペア&グループ: 2名様以上で同時に入会すると月会費がお得です。

ビジター & お試し会員プラン ※要身分証

会員プラン	料金	ご利用内容
1回5時間まで施設をご利用頂けます。 ビジター (登録料: 無料)	3,000円 (税別) / 回	但し23:00~4:00は、会員同伴でのご利用に限ります。
営業日連続7日間のお試し会員。 1WEEKトライアル (登録料: 無料)	3,000円 (税別)	初めてゴールドジム上尾川店をご利用される方のみ対象。フルタイム会員と同じ内容でご利用頂けます。
営業日連続14日間使いたい放題。 2WEEKS (登録料: 5,400円 (税込))	5,000円 (税別)	何度でもご登録頂けます。フルタイム会員と同じ内容でご利用頂けます。

便利なオプションサービス

プラン	料金	サービス内容
プライベートロッカー	1,000円 / 月 (税別)	ウェアやシューズ、アメニティグッズなど、クラブに置いておきたい荷物を収納出来ます。
フルレンタルオプション	3,000円 / 月 (税別)	シューズ、Tシャツ、ハーフパンツ、タオルセットをレンタル出来ます。*レンタル料は、1日1回のみ [通常各210円 (税込)]
タオルレンタルオプション	1,500円 / 月 (税別)	タオルセットをレンタル出来ます。*レンタル料は、1日1回のみ [通常タオルセット210円 (税込)]
コラーゲンマシンプラス	4,000円 / 月 (税別)	コラーゲンマシンを1日1回ご利用できます。

レンタル用品

フロントにて各種レンタル用品をご用意しております。

- Tシャツ(M-L-XL) ... 210円 (税込)
- 短パン(M-L-XL) ... 210円 (税込)
- タオル2枚(大・小) ... 210円 (税込)
- シューズ(22.5~30cm) ... 210円 (税込)

入会手続きに必要なもの

- 入会登録料 5,400円(税込) **今なら100%OFF**
- 月会費 1.5ヶ月分~2.5ヶ月分 ■銀行などの通帳 & 届出印
- 運転免許証 運転免許証が無い方は、保険証又は写真付住基台帳カードのいずれかをお持ちください。

*UC・VISA・MASTERカードがご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。
*入会の方は16才以上が対象となります。