

# GOLD'S GYM

## TSUYAMA OKAYAMA

### 会員プラン

	ご利用日/ご利用時間	月会費
フルタイム	終日全営業時間	¥11,000
デイトタイム	月～日・祝 10:00～18:00	¥7,700
グループ	終日全営業時間	¥10,450
ファミリー <small>家族3名以上で</small>	終日全営業時間	¥7,700
スーパー学割	終日全営業時間	¥5,500

**無料**

### トレーニングサポート

全6回の初心者トレーニング説明会  
カウンセリングから各種マシンの使  
い方・有酸素運動・栄養素の基礎な  
ど、トレーニングを続けるための基  
本をご説明します。



#### ビギナーサポート

それぞれのレベル、目的に合わせ  
プログラムメニューをご提案。

#### オリジナルサポート

目標達成のためのオリジナルメ  
ニューを作成、動作の確認やメ  
ニュー変更も随時。



☎0868-35-3553

〒708-0842

岡山県津山市河辺844-1  
ユーズボウル1F

### ウェイト/カーディオエリア

#### 全81台のトレーニングマシン

各マシンの使い方指導は、トレーナーがいつで  
も承ります。

#### 有酸素マシン

全17台のマシンは制限時間なくご利用可能。

#### 地域最大規模のフリーウェイト

ベンチプレス4台・パワーラック5台・スミスマ  
シン2台・アジャスタブルベンチ4台・ダンベル1  
～63kg

### スタジオレッスン

多種多様なプログラムを週39本以  
上ご用意。予約不要・道具不要・  
経験不要。会員様どなたでもご参  
加いただけます！

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| シェイプアップ系          | コンディショ<br>ニング系 |
| ✓BODYATTACK       | ✓各種ヨガ          |
| ✓エアロ              | ✓ポールストレッチ      |
| ✓リズムヒート<br>トレーニング |                |
| ダンス系              | 格闘技系           |
| ✓ZUMBA            | ✓BODY          |
| ✓サルベーション          | COMBAT         |
|                   | 筋トレ系           |
|                   | ✓BODYPUMP      |
|                   | ✓ボディメイク        |

### ファシリティ

#### シャワー

シャンプー・ボディソープ完備

#### サウナ

身体芯から汗を出し  
気分スッキリ！



#### タンニングマシン (有料)

健康的な小麦色の肌へ！

#### コラーゲンマシン (有料)

コラーゲンの生成を促し、  
張りと弾力をキープ

### 営業時間

月-金	10:00～23:00 (ジムエリア22:30迄)
土	10:00～21:00 (ジムエリア20:30迄)
日-祝	10:00～20:00 (ジムエリア19:30迄)
休館日	木曜日

駐車場無料完備

### 敷居0mmジム

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  
ルに合わせて対応いたします。  
初心者の方も安心して通えます。

Q2.どんな方が通ってますか？  
→ベテランの方ばかりと思われ  
がちですが、初心者の方も多  
いです。学生からお年寄りまで！  
幅広い年齢の方が目的を持って  
取り組まれています。

新規入会募集中！ お得なキャンペーンも！