

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、目的に合わせた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 | コンディショニング系 |
| ✓BODYATTACK | ✓各種ヨガ |
| ✓エアロ | ✓ポールストレッチ |
| ✓HIIT the Beat | |

- | | | |
|----------|--------|-----------|
| ダンス系 | 格闘技系 | 筋トレ系 |
| ✓ZUMBA | ✓BODY | ✓BODYPUMP |
| ✓サルセーション | COMBAT | ✓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)

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！