- ☑ 最近何をやっても体重が減らない
- ☑ 短期間でダイエットしたい
- ☑ 病院から運動を進められている
- ☑ 何から始めたらいいのかわからない

2022年6月グランドオープンの
地域最大級フィットネスジム！

短期集中ダイエットで今すぐカラダ変えよう

好評につき
期間延長！

楽しく続く！
充実の施設が自慢！

資格をもった
プロのスタッフが
無料でサポートします！

ダイエット応援キャンペーン10.1(土)-10.31(月)

先着
50名様
限り

登録料5,500円のみでスタート！

※4ヶ月以上の在籍が適用条件となります。

まずはお気軽に無料見学へお越しください。予約不要でいつでもご案内！

ゴールドジム佐世保長崎 Tel.0956-59-7123

〒857-1161　長崎県佐世保市大塔町6-1

ゴールドジム佐世保長崎　検索

Instagram

※画像は系列店やイメージを含みます。

中高年・シニアの方必見！

カラダの“気になる”を解決！

ジムで
有酸素運動！

スタジオで
脂肪燃焼！

プロテインバー
でたんぱく質
摂取！

短期間で体重を落としたい方へ

私のカラダの悩みに
ぴったりのフィットネスジム、
見つけた！

健康寿命をのばしたい方へ

運動習慣が
身に付く！

ヨガで
心身を
リラックス！

肩こり・腰痛を
改善！

スタジオ

新しい施設、新しいマシンで今から始めてみませんか？

自分磨き・リフレッシュ・ストレス解消・エクササイズ
など、豊富なプログラムからお選びください!!

LesMills **BODYCOMBAT**

世界基準のプログラム。
パンチ！キック！！ストレス発散！！ダイエット効果抜群！！仲間作りにも最適！！

NEW

LesMills **BODYATTACK**

効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。

ヨガ

体の柔軟性が高まる！
肩こり腰痛の改善にも！

mom	tue	wed	thu	fri	sat	sun
10:00						
11:00	ZUMBA 10:30~11:15 eri	初級エアロ 11:00~11:45 まい	ヨガ 10:30~11:15 まこ	中級エアロ 11:00~11:45 MIYUKI	ZUMBA 11:00~11:45 CHINATSU		
12:00	バレトン 11:30~12:15 早田 容子	HIP HOP (初級) 12:00~12:45 YUKARI	Ise Hula 11:30~12:15 土谷 美由紀	コンディショニングヨガ 12:00~12:45 まこ	ダンス 12:00~12:45 HIRO	上級エアロ 11:30~12:30 TOMO	
13:00	初中級エアロ 12:30~13:15 TOMO	ボディメイクヨガ 13:00~14:00 SAORI	ZUMBA 12:30~13:15 HIRO	シェイプエアロ<初級> 13:00~13:45 TOMO	パワーヨガ 13:00~13:45 YUKI	美ボディーコア 12:45~13:15 TOMO	ピラティス 12:30~13:15 迎 智子
14:00	ボールストレッチ 13:30~14:00 スタッフ		ピラティス 13:30~14:15 ai			ZUMBA 13:30~14:15 CHINATSU	初中級エアロ 13:30~14:15 MICHI
15:00						陰ヨガ 14:30~15:15 武田 容子	BODY COMBAT 14:30~15:15 小宅 第1,2週目 テック&30
16:00							BODY ATTACK 15:30~16:15 小宅
17:00							ボールストレッチ 16:30~17:00 スタッフ
19:00							
20:00	ZUMBA 19:30~20:15 CHINATSU	癒しのヨガ 19:15~20:00 マサキ	ボディメイクヨガ 19:30~20:15 Chisato	BODY COMBAT 19:30~20:15 HIRO	コアトレ 19:30~20:00 スタッフ		
21:00	第1,2 初中級エアロ第3,4 シェイプエアロ 20:30~21:15TOMO	SALSATION 20:15~21:00 SI Atsuko	ZUMBA 20:30~21:15 KANA	HIP HOP(初級) 20:30~21:15 YUKARI	初中級エアロ 20:15~21:00 MICHI		
22:00		中級エアロ 21:15~22:00 MIYUKI	BODY COMBAT 21:30~22:15 小宅	BODY ATTACK 21:30~22:15 小宅	ZUMBA 21:15~22:00 eri		21:00 CLOSE
23:00			23:00 CLOSE				

※祝祭日は特別スケジュールとなります。
※スケジュール及び担当者は変更になる場合がおございますので、予めご了承ください。
※レッスン空き時間はストレッチ等でご利用頂けます。

定員:30名　定員:25名

フィットネスジム
初めての方大歓迎！！

初心者サポート 無料！

全く経験がなくても大丈夫！安心して参加いただけます！

初めての方、まずはこちらから！

初心者トレーニング説明会

マシンの使い方、有酸素運動、
栄養素など疑問にお答えします。

トレーニングの前に！！

ビギナーサポート

レベルや体力、目標などに合わせた
プログラムをご提案いたします。

少し慣れてきた方には！！

オリジナルサポート

「お腹の脂肪を落とす」等、
具体的なプログラムをご提案致します。

ジムエリア

最新鋭のマシンが豊富に！
初心者も丁寧にサポートいたします。

リラックス

運動だけじゃない！
リラックスできる環境が充実！

タンニング

プロショップ

プロテインバー

◆ご入会について

会員種類	月会費
レギュラー	11,000円/月
グループ	10,450円/月
U25 25歳以下の方が対象	8,800円/月
中・高生	5,500円/月

◆お手続きに必要なもの

初期登録料 | 月会費2ヶ月分 |
公的証明書 | 金融機関通帳 |
銀行届出印 |

※ご利用は中学生以上の方が対象です。
※自衛隊割もございます。

Pay-easy 各金融機関の
キャッシュカードと認印

Pay-easy（ペイジー）口座振替受付サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに該当のキャッシュカードにより口座振替の申込ができる便利なサービスです。詳しくはお問い合わせください。

先着
10名様限り

ダイエット応援キャンペーン

※詳しくは表面をご覧ください。

※画像は系列店やイメージを含みます。

GOLD'S GYM

ゴールドジム佐世保長崎

〒857-1161
長崎県佐世保市大塔町6-1

Tel.0956-59-7123

ゴールドジム佐世保長崎　検索

【営業時間】月～土/9:00~23:00、日・祝/9:00~21:00