

**ジムエリアは地域NO.1の充実度!**



**ジャグジー完備**  
 プール脇にいつでも使える  
 ジャグジーがあります。  
 (水温40℃前後)

**広大なスイミングプール!**

- ◎25m×14コース
- ◎ウォーキング専用プール
- ◎水温32℃、  
室温34℃の快適な環境

**2種類のスタジオで  
週100本以上のレッスン!**



スタジオ  
スケジュール



# GOLD'S GYM®

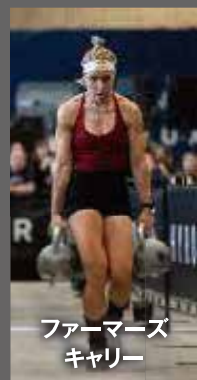
**土浦店**

## 明日の元気 未来の健康!!

**HYROX**

世界的に注目されるフィットネスレース  
**ハイロックス導入!!**

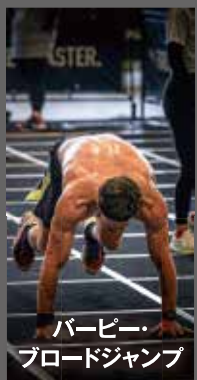
ファーマーズキャリア、サンドバッグランジ、  
 パーピー・ブロードジャンプ、ウォールボールの  
 4種目を行うことができます!



ファーマーズ  
キャリア



サンドバッグ  
ランジ



パーピー・  
ブロードジャンプ



ウォール  
ボール

血流量が増えて 代謝&免疫力UP!!  
**体温上昇スタジオ!!**

マゲマスパスタジオ  
**ホットヨガ J-HOT**

天然の溶岩プレート(非混合鉱石)を使用。身体が温まり  
 更に体を動かすことで、“皮脂腺”からも汗が出るので  
 驚くほどに汗をかいて“爽快感”を味わえます。 **Tel.029-842-8833**



**ホットヨガの季節!**



どちらも  
**体験1回500円**



**暗闇バイクエクササイズ!**

### ゴールドジムが提案する6つの理由!

- 理由1** 世界基準の最新マシンを  
ラインナップ!! **充実のジムエリア**
- 理由2** **無料** 100回まで  
責任指導!! **トレーニングサポート**
- 理由3** 初めての方でも安心!  
参加しやすいレベル別 **豊富なレッスン**
- 理由4** 専門スタッフが  
栄養カウンセリング **栄養面もサポート**
- 理由5** 疲れた身体を回復できる  
サウナなど完備 **ボディケアも充実**
- 理由6** 手ぶらでフィットネス! **レンタルも充実**



メンバー様  
**無料**

アメリカでも大人気!!  
**ピッケルボール!!**

バドミントンコートと同じ広さのコートで板状の  
 パドルを使い、穴あきのボールを打ち合うスポー  
 ツです。シニアや大人から子どもまでミックスで  
 楽しめる簡単なスポーツです。

**無料体験会実施中!**

詳しくは店頭またはお電話にてお尋ねください。

施設を体験してみませんか?  
**選べる2つの体験**

**1回** (税込) **¥500** **1週間** (税込) **¥1,000**

2026年5月末日まで土浦店にて有効。  
 要公的身分証、ウェア、シューズ、タオル。(レンタルあり)  
 ゴールドジム利用が初めての方、又は退会后3ヶ月以上経過した方に限る。  
 ※13歳(中学生)以上の方限定

# 広大なジムに最新のマシンをラインナップ!!



女性専用トレーニングエリア

卓球、バドミントンなどが楽しめるアリーナ

大浴場&サウナ

タンニングマシン(有料)

屋外テニスコート6面ナイター設備完備!!

サイクル専用スタジオ

フィットネス用品専門店併設

## 成長ホルモン・テストステロンを活かし 健康的に体を変えましょう!

運動をすると、体内で「成長ホルモン」や「テストステロン」が分泌されます。成長ホルモンは筋肉の修復や脂肪燃焼を助け、テストステロンは筋力アップや活力維持に欠かせないホルモンです。しかしどちらも年齢とともに減少するため、適度な運動を続けることが大切です。



さあ、フィットネスを始めましょう!!

## 初めてでも安心 無料100回トレーニングサポート!!

- 無料サポート**
- 1~6回 初心者トレーニング説明会  
各種マシンの使い方から栄養素の基礎などを6回に分けてご説明。
- 7~30回 ビギナーサポート  
それぞれのレベルや目的に合わせたプログラムを提案。
- 31~100回 オリジナルサポート  
個別オリジナルメニューを作成し、トレーニング動作の確認やメニューも随時更新。

- 有料サポート**
- パーソナルトレーニング  
実技・知識共に厳しい基準をクリアしたトレーナーがご指導。1人でも、数名のグループでもOK!

## いつでも、どこでも、誰でも若返り“成長ホルモン”を獲得!! 加圧サイクリング® カラダに嬉しいさまざまな効果を期待できます

- 肩こり・腰痛 冷え性予防
- 筋力アップ
- 美肌アンチエイジング
- 回復力アップ
- ダイエット効果
- サルコペニアフレイル予防に



無料体験会開催中!  
詳しくは店舗まで  
[加圧サイクリング]は、KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。

### 料金システム ※料金は全て税込となります。

会員種別	利用日	利用時間	月会費		
			レギュラー	関東エリア	マスター
フリータイム会員	全営業日	全営業時間	11,550円	14,300円	15,400円
デイタイム会員	平日	7:00~17:00	9,240円	—	—
ウィークエンド会員	土・日・祝日 振替休日	全営業時間	9,240円	—	—
アクア会員	全営業日(プールのみご利用可能)	10:00~閉館時間	9,240円	—	—
4回会員	全営業日(月4回限定)	全営業時間	7,040円	—	—
ナイト会員	平日	20:30~23:00	7,040円	—	—
2店舗共通会員	全営業日	全営業時間	12,100円	—	—
ファミリー会員	全営業日	全営業時間	9,240円	—	—
マンスリー2	月に2回受講できます。	マグマスパ実施時間内	4,950円	—	—
マンスリー4	月に4回受講できます。	マグマスパ実施時間内	9,350円	—	—
マンスリーフリー	月に何度でも受講できます。	マグマスパ実施時間内	16,500円	—	—

- レギュラー会員 土浦店をご利用いただけます。
- 関東エリア会員 土浦店と関東地区のゴールドジムをご利用いただけます。(フランチャイズ、プレミアム店を除く)
- マスター会員 ゴールドジム国内全店と、年間14回、海外のゴールドジムをご利用いただけます。(フランチャイズ、プレミアム店を除く)

**近隣店舗情報**

**牛久店(JR牛久駅前)**

駅前立地& 圧倒的マシンラインナップ!  
Tel: 029-878-2002

駐車場 3時間無料

**2店舗ご利用可能な 共通会員プラン!!**

ゴールドジム牛久店と  
ゴールドジム土浦店が自由に使える  
フルタイム **12,100円(税込)**  
2店舗を全営業時間ご利用可能です。

※掲載の料金は全て税込となります。

# 無料入会キャンペーン実施中!

2026年5月末日まで土浦店にて実施!

1 入会登録料 通常(税込)3,300円 <b>¥0</b>	+	2 ゴールドジム ショッピングクーポン <b>¥5,000分</b>	+	3 ゴールドジムの 高品質サプリメント サプリメント スターターセット プレゼント	+	4 水素水 <b>2ヶ月</b> 飲み放題
---	---	---	---	--	---	--------------------------------

## 同時開催! JAC スクール体験&入会キャンペーン



1日体験 1,100円(税込)  
1ヶ月体験 4,400円(税込)

体験後のご入会で  
上記の4特典に加え

当クラブ指定の着水&  
スイミングキャップをプレゼント



成人、ジュニアソフトテニス  
1日体験 1,100円(税込)

体験後のご入会で  
上記の4特典に加え

JACショッピング商品券  
3,000円分プレゼント

ジュニアスイミング

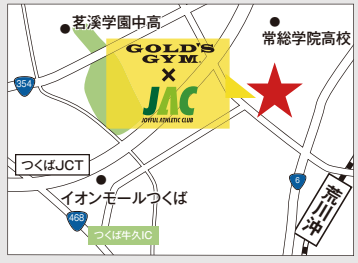
成人・ジュニアテニス

**ゴールドジム土浦茨城  
ジョイフルアスレティッククラブ**

TEL 029-842-8833

営業時間 月~金曜 7:00~23:00 土曜 7:00~22:00  
日曜・祝日 7:00~20:00  
※スポーツ施設は閉館時間30分前に終了。

AM 7:00~10:00はトレーニングジムのみご利用いただけます。  
休館日/毎月第3月曜日がお休みとなります。  
茨城県土浦市中村南4丁目11番7号



**無料駐車場  
完備**

土浦店公式サイト

**GOLD'S GYM**

**テニス・スイミング  
スタッフ募集中!!**

最高の環境で仲間とともに  
成長を実感できる環境です!  
詳細・お申し込みはゴールドジム  
WEBサイトまたは下記の宛先まで

☎ 029-842-8833