明日の元気 未来の健康!!®

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。

そこでオススメするのが

いつでも、どこでも、誰でも若返りホルモン”成長ホルモン”を獲得!!

加圧サイクルトレーニング®

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

「加圧サイクル」は、KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。

30 SINCE 1995 × 60 SINCE 1965

GOLD'S GYM® 土浦店

入会キャンペーン実施中!

2025年5月31日まで
土浦店にて実施!

1	2	3	4
入会登録料 通常（税込）~~3,300円~~ ¥0	ゴールドジムショップクーポン ¥5,000分	ゴールドジムの高品質サプリメント サプリメントサンプルセット プレゼント	水素水 2ヶ月 飲み放題

施設を体験してみませんか? 選べる2つの体験

1回	1週間
（税込）¥500	（税込）¥1,000

2025年5月31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、又は退会後3ヶ月以上経過した方に限る。
※16歳以上の方限定

OFFICIALLY LICENSED MLB BOTTLES
アイスシェイカー真空ステンレス 保温ボトル

店頭にて販売中!!

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、バトミントンなどが楽しめるアリーナ

屋内ウォーキングコース

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

豊富な会員プランをご用意!!

ジム・スタジオ・プール・サウナなど全部使えてこの料金!

都合にあわせて
いつでも使い放題!

レギュラー フリータイム
10,500円/月
(税込11,550円)
土浦店 全営業時間

マスター会員様又は
フリータイム会員様の
ご家族は月会費がお得!!

ファミリー
8,400円/月
(税込9,240円)
同居家族、2親等以内のご家族

平日は来れないけど
週末、祝日に通える方に!

ウィークエンド
8,400円/月
(税込9,240円)

朝活や夕方までで
安く使いたい方に!

デイタイム
8,400円/月
(税込9,240円)

月4回限定の
お得な会員種別!

4回会員
6,400円/月
(税込7,040円)

マグマスパを月2回
からはじめませんか?

マグマスパJ-HOT
マンスリー2
4,500円/月

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	月会費 関東エリア	月会費 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	—	—
マグマスパJ-HOT	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	—	—
マグマスパJ-HOT	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	—	—
マグマスパJ-HOT	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て
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100回トレーニングサポート!!

無料トレーニングサポート

1~6回　初心者トレーニング説明会
マシン使用方法・栄養素の基礎を6回でご説明。

7~30回　ビギナーサポート
それぞれの目的に合わせプログラムを提案。

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。

有料トレーニングサポート

スタッフ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!

No.1 **加圧サイクル®トレーニング**
加圧サイクル®機能を使い、加圧除圧を繰り返しながら行うトレーニング。

5月限定! JAC 体験・入会キャンペーン

JOYFUL ATHLETIC CLUB

ジュニアスイミング

1日体験　通常料金~~1,100円~~ **0円**(税込)
1ヶ月体験　通常料金~~4,400円~~ **1,100円**(税込)

体験後のご入会で
プレゼント
事務手数料0円!
当クラブ指定水着 + 指定スイミングキャップ

成人・ジュニアテニス

成人、ジュニア ソフトテニス
通常料金~~1,100円~~
1日体験 **0円**(税込)

体験後のご入会で
プレゼント
事務手数料0円!
JACショップ商品券3000円分プレゼント

メンバー様無料

アメリカで大人気!! ピックルボール!!

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。

血流量が増えて 代謝&免疫力UP!!

体温上昇スタジオ!!

マグマスパスタジオ 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き"爽快感"を味わえます。

☎029-842-8833

土浦店

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