



明日の元気 未来の健康™ 今こそ職場に活気を!

コロナ禍において、健康意識の高い人が増えており、福利厚生についてのスポーツジム利用の人気は高まっています。きちんと制度化して全従業員様が平等にジムを使えるようにすることで、生き生きと仕事を出来る環境作りができます。

また、社員の皆様に【法人利用】を福利厚生にし、運動をできる環境【法人会員制度】を取り入れる事もお勧めです。

※会費を会社が払う事で、経費に計上できる条件を満たすことができ、節税対策にも繋がります。

GOLD'S GYM® 提携法人会員のご案内

提携法人会員とは

下記の福利厚生団体に加入している方が特別料金でゴールドジムをご利用できる会員種別となっております。

リソライフサポート(株)

(株)ベネフィット・ワン

東京都職員共済組合

(株)JTBベネフィット(えらべる倶楽部)

(株)リラックスコミュニケーション(リロクラブ)

登録に
必要なもの

- 法人カード、または会員番号が確認できる画面の提示
- 法人登録料 1,100円(税込)
- 登録用紙記入 ●都度利用料(施設利用の場合)

法人チケット料金表 300枚から社員数に合わせてお選び頂けます。

利用方法はとても簡単!担当者様が、ご希望枚数を300枚からお選び頂き、ご購入後は担当者様を通じ、社内の施設利用希望者へチケットをお渡し下さい。ご利用者の社員様は、チケットをお持ちになるだけで、施設が自由にご利用頂けます。

※料金は全て税込表示となります。

会 員 種 別	入 会 金	枚 数	料 金	都度利用料
マスター(全店) ※全店利用可能。 フランチャイズ店ではご利用頂けません。	220,000円	500枚	550,000円 770,000円	550円 無し
	165,000円	300枚	363,000円 495,000円	550円 無し
レギュラー(登録店) ※ご利用頂いた店舗のみ ご利用となります。	165,000円	500枚	385,000円 605,000円	550円 無し
	110,000円	300枚	264,000円 396,000円	550円 無し

社員の皆様の健康に着目し 会社のさらなる成長を!



社員の方の健康に着目する事で、
様々な**メリット**があります。

モチベーション
アップ

会社のイメージ
アップ

生産性や
業績の向上

疫病や
リスクの軽減

働きやすい環境で
優秀な人材の確保

将来の備え、出来ていますか?

最近体力の衰えを感じる方へ
それはサルコペニアかもしれません...

- こんな状態に気付いたら
- ✓ 買い物の持ち帰りが大変
- ✓ 握力が弱くなった
- ✓ 家の中でつまづいたり、滑ったりする

サルコペニア、フレイルとは

フレイルとは健康から要介護に移行するまでの中間状態と言われている概念です。加齢に伴い、身体能力が衰える事で引きこもりがちになり、さらに運動量が低下して筋量が減るなど年齢を重ねる事で生じやすい衰え全般を指します。また加齢に伴っておきる筋肉の減少をサルコペニアと呼びます。



放置するとこのような危険性があります

筋力の低下

筋肉量、筋力の低下により身体を動かす事が困難になり、さらに筋肉を失う負のスパイラルに陥る。

骨折しやすくなる

骨や関節も弱くなりちょっとした衝撃で骨折しやすくなる。また骨折で動けなくなるとさらにフレイルが進行する。

抵抗力がなくなる

運動が困難になる事で血管も弱くなる、呼吸器機能も低下して病気に対しての抵抗力が弱まる。

サルコペニアは30歳代から起きています!
トレーニングにより将来のリスクを減らしましょう!!

トレーニングにより筋力向上、筋量増加、代謝向上、などが見込めます。それにより脂肪が燃焼しやすい身体になり、さらに新陳代謝が活発となるので肩こりや冷え性などの不調も改善が期待出来ます。有酸素トレーニングにより心肺機能の向上、脂肪の燃焼が見込めます。それにより様々な生活習慣病の予防効果も期待出来ます。



GOLD S GYM METHOD

そこで!!



ゴールドジムメソッドによる指導で
安全&効果的にトレーニング!!

ゴールドジムでは運動初心者の方に対し、無料でのサポートを充実させております。日頃運動をされていない方でも分かりやすいよう、血圧測定や健康チェックから指導をさせていただきます。ご安心してお越しください。

★【無料】安心・充実のトレーニングサポート

初心者説明会【全6回】

この6回で、トレーニングの基本をマスターしましょう。より効果的にマシンを使う方法や、安全にトレーニングを続けるために、親切・丁寧に指導いたします。

各サポートの
内容などの詳細は
右記QRコードから!



初心者説明会後も様々なサポートシステムで
全面的にバックアップ!

無料 トレーニングを始めて間もない方へ **ビギナーサポート**

無料 一定の経験者の方へ **オリジナルサポート**

無料 経験豊富な方ももちろん無料! **個人別メニュー**

★【有料】さらに個別指導で専門サポート

①ゴールドジム公認
パーソナルトレーナー
による指導

②豊富な経験・知識を持つ
ゴールドジムトレーナー
による指導

③最先端ハイテクノロジー
トレーニングメソッド

**パーソナル
トレーニング**

**スタッフパーソナル
トレーニング**

**加圧
サイクルトレーニング**

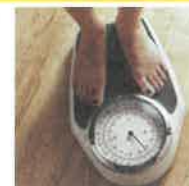


※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧ウェルネス」「加圧トレーニング」「加圧サイクル」は、KAATSU JAPAN 株式会社 登録商標です。

ゴールドジムではトレーニングだけでなく、栄養指導などを含めた
トータルなフィットネスサポートを無料で行っています。

気づかないうちに、肥満や生活習慣病
予備軍になっていませんか?

仕事のストレスは、暴飲暴食へとつながり、それらは糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病へとつながることがあります。



適度な運動と適切な食生活が、
より質の高い生活を可能に

1日30分くらいの適度な運動と適切な食習慣は、生活習慣病の予防だけでなく、体内の筋量が増えることで、ダイエット効果、太りにくい体も作ります。



ゴールドジムは最高の設備で個人に
合わせた運動・栄養指導をいたします

運動を効果のあるものにする為、ゴールドジムでは専任のトレーナーが、それぞれの要望、体力に合わせて指導させていただきます。栄養カウンセリングでは現在の食生活をカウンセリングしたうえで目的に合わせて具体的なメニューを提案させていただきます。



便利な駅前立地で時間に制限のない
フィットネスを提案!

駅を降りたら、すぐにジム。そんな駅前立地にあり、ウェア・シューズ・タオルなどのレンタルもあるので、気軽に立ち寄ることもできます。営業時間は基本として7:00~23:00までなので、それぞれのライフスタイルに合わせてフィットネスを楽しめます。

