

Q&A GO GYM

Apa itu GO GYM?

GO GYM adalah pusat kebugaran modern yang dirancang untuk semua kalangan, mulai dari pemula hingga atlet profesional. Kami menyediakan berbagai fasilitas lengkap, seperti area free weight, mesin strength training, area cardio, kelas kelompok (yoga, zumba, HIIT), hingga personal training. Visi kami adalah membantu setiap orang mencapai gaya hidup sehat dan bugar melalui olahraga yang menyenangkan, aman, dan terukur.

Apa saja fasilitas yang tersedia di GO GYM?

Di GO GYM, Anda akan menemukan fasilitas yang dirancang untuk memenuhi berbagai kebutuhan kebugaran, antara lain:

- Area angkat beban dengan barbel, dumbbell, squat rack, dan bench press.
- Mesin strength training modern untuk melatih setiap otot tubuh.
- Cardio zone dengan treadmill, sepeda statis, rowing machine, dan elliptical.
- Studio kelas untuk yoga, pilates, zumba, dance, dan HIIT.
- Ruang loker dan shower yang bersih dan nyaman.
- Personal training room untuk latihan privat bersama pelatih bersertifikat.
- Healthy bar yang menyediakan minuman protein shake, kopi sehat, dan camilan rendah kalori.

Bagaimana sistem keanggotaan di GO GYM?

Kami menawarkan berbagai pilihan paket keanggotaan agar Anda bisa menyesuaikan dengan kebutuhan dan jadwal Anda:

1. Daily Pass: tiket harian untuk Anda yang ingin mencoba atau berolahraga sesekali.
2. Monthly Membership: akses penuh selama 30 hari ke semua fasilitas.
3. Quarterly Membership: keanggotaan 3 bulan dengan harga lebih hemat.
4. Annual Membership: paket 12 bulan untuk Anda yang konsisten berolahraga, dengan bonus tambahan kelas gratis.

Selain itu, ada juga paket Student Plan dengan harga khusus untuk pelajar/mahasiswa dan Corporate Plan bagi perusahaan yang ingin menyediakan fasilitas gym untuk karyawannya.

Apakah GO GYM menyediakan personal trainer?

Ya, kami memiliki tim personal trainer (PT) yang berpengalaman dan bersertifikat nasional maupun internasional. PT akan membantu Anda:

- Menyusun program latihan sesuai tujuan (penurunan berat badan, pembentukan otot, atau peningkatan stamina).
- Memberikan motivasi dan memastikan Anda melakukan gerakan dengan teknik yang benar agar terhindar dari cedera.
- Memberikan panduan nutrisi sederhana agar hasil latihan lebih optimal.

Anda bisa memilih paket personal training sesuai jumlah sesi yang Anda butuhkan.

Apakah pemula bisa bergabung di GO GYM?

Tentu saja! GO GYM terbuka untuk semua level, termasuk pemula yang baru pertama kali mencoba olahraga di gym. Tim kami siap membantu mengenalkan peralatan, memberikan panduan penggunaan, serta menyarankan latihan sederhana di awal. Tidak perlu merasa takut atau canggung, karena banyak member kami juga memulai dari nol.

Bagaimana dengan kebersihan dan keamanan di GO GYM?

Kebersihan dan keamanan adalah prioritas utama kami. Kami menerapkan standar:

- Disinfeksi rutin pada alat fitness setiap beberapa jam.
- Hand sanitizer dan tissue basah tersedia di setiap sudut gym.
- Ruang ganti dan shower dibersihkan secara berkala.
- Sistem keamanan CCTV 24 jam serta staf front desk yang siap membantu.

Selain itu, setiap member diwajibkan membawa handuk pribadi dan mengelap alat setelah digunakan.

Apakah ada kelas kelompok (group class)?

Ya, GO GYM memiliki berbagai pilihan kelas kelompok yang dipandu oleh instruktur profesional. Beberapa kelas favorit antara lain:

- Yoga & Pilates untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan.
- Zumba & Dance Class untuk olahraga sambil bersenang-senang dengan musik.
- HIIT (High Intensity Interval Training) untuk membakar kalori lebih cepat.
- Body Pump & Circuit Training untuk melatih kekuatan otot secara menyeluruh.

Kelas kelompok ini sudah termasuk dalam paket keanggotaan bulanan dan tahunan, tanpa biaya tambahan.

Bagaimana cara mendaftar menjadi member GO GYM?

Anda bisa mendaftar dengan dua cara:

1. Datang langsung ke resepsionis GO GYM, pilih paket yang sesuai, lalu lakukan pembayaran. Anda akan mendapatkan kartu member dan bisa langsung berolahraga.
2. Online registration melalui website resmi kami. Setelah mengisi data dan memilih paket, Anda bisa melakukan pembayaran via transfer atau e-wallet. E-card akan dikirimkan ke email, sehingga lebih praktis.

Apakah GO GYM buka setiap hari?

Ya, GO GYM beroperasi setiap hari dengan jam operasional:

- Senin–Jumat: 06.00 – 22.00
- Sabtu–Minggu: 07.00 – 20.00

Dengan jadwal ini, baik pekerja kantoran, mahasiswa, maupun ibu rumah tangga bisa menyesuaikan waktu latihan sesuai rutinitas masing-masing.

Apakah ada promo khusus di GO GYM?

Kami rutin memberikan promo menarik, seperti:

- Free Trial Class untuk calon member baru.
- Diskon 20% untuk pendaftaran paket tahunan.

- Referral Program: ajak teman bergabung dan dapatkan 1 minggu gratis.
- Student Discount khusus pelajar/mahasiswa.

Informasi promo terbaru selalu diumumkan melalui Instagram resmi @GoGym dan website kami.

Bagaimana cara menghubungi GO GYM?

Anda bisa menghubungi kami melalui:

- Telepon: (021) 123-4567
- Email: info@gogym.id
- Instagram: @GoGym
- Website: www.gogym.id

Tim customer service kami siap membantu menjawab pertanyaan seputar jadwal, harga, maupun fasilitas.

♦ Dengan semua fasilitas, layanan, dan suasana komunitas yang suportif, GO GYM hadir untuk membantu Anda lebih sehat, lebih kuat, dan lebih percaya diri. Mari mulai perjalanan kebugaran Anda hari ini!