



ゴブンス アツアツデート

しよう。

今年こそ、わたしに合った

運動習慣。

＼ ご来館の方へ ＼

先着100名様

「開運BOXティッシュ」
プレゼント!

※ご来館の上アンケート(お名前・連絡先)にお答えいただいた方に
お一人様1個プレゼント(Gunzesportsに入会いただいてない方対象)。



見学・体験
随時受付中!

ぜひお気軽に
ご来館ください

ワンコイン
(500円)

体験実施

無料見学も実施中!

＼ おトクに始められる今がチャンス! ＼

2023 入会キャンペーン

1/31
まで

会員登録料 通常5,500円を

無料

※記載の金額は全て税込価格です。 ※本料金はキャンペーン特別価格となっております。



健康長寿ボディ

- ☑ 素早い動作が苦手
- ☑ 腰痛・肩こりがひどい
- ☑ 姿勢が悪くなってきた



アンチエイジング /

バイクトレーニング

長時間漕いでも疲れにくく、体への負荷が少ないのが特徴。
効率的に体脂肪燃焼にアプローチできるのでダイエットにも◎

+

フロアエクササイズ

ダンベルやミニボーを使いグループで楽しく実施します。

脱、運動不足ボディ

- ☑ すぐに疲れる
- ☑ 長年運動してない
- ☑ 家にいることがほとんど



なまり解消 /

ランニングマシン

まずはゆっくりとしたスピードでウォーミングアップ。
自分のペースで走れるので、運動初心者にもオススメ。

+

ラットプルマシン (背中)

運動習慣がない人は、体全体が固まりがち。
最初は軽い重さで背中を動かして血行を促しましょう。

メリハリ美ボディ

- ☑ 体型にメリハリがない
- ☑ 自分に自信を持ちたい
- ☑ 筋肉のついた体に憧れる



気になるパーツに集中アプローチ /

アブドミナルクランチ (腹筋)

椅子に座った状態で腹筋ができるマシン。集中的に腹直筋を刺激できるので腹筋を割りたいならこれ。

+

レッグプレスマシン (脚&臀部)

お尻や脚の大きな筋肉を集中して刺激します。
きれいな下半身づくりと全身の代謝アップにオススメ。

あらゆるボディメイクに適したマシンや設備が完備。

マシン+トレーニングエリア

燃焼 持久力

カーディオマシン

カーディオマシンでできることは、
心肺機能を高める有酸素運動。
筋トレと合わせれば短時間での
体脂肪燃焼効果が望め、
運動前のウォーミングアップにも最適。



筋トレ

フリーウェイトエリア

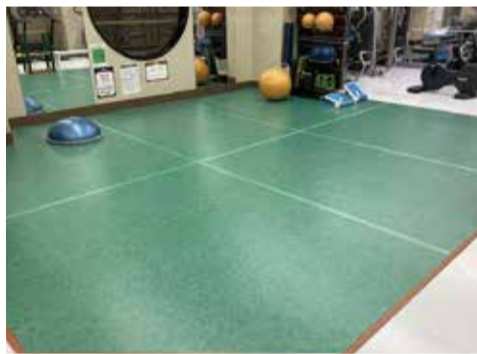
ダンベルやバーベルなどを使用し、全身の
筋肉をバランス良く鍛えることができる
「フリーウェイト」。スタッフのサポート
もあるので、初心者でも気軽に
トレーニングいただけます。



筋トレ

ウェイトマシン

筋力upなど体力要素の向上を目的とする
トレーニングを行う際に使用します。
使い方が難しいと思われがちですが、
正しい姿勢でトレーニングできるので
初心者にごそオススメ。



筋トレ 柔軟性 バランス向上

フリースペース (フロアエクササイズエリア)

ウォーミングアップ、クールダウン、
フロアエクササイズなど自分にあった
運動ができます。

さらに詳しい情報は HPを今すぐチェック



500円 1DAY トライアル

体験利用 お申し込みはこちら



無料で見学 できます!

ご入会方法 下記のものをご用意の上、フロントにてお申し込み下さい。

- 1 会員登録料 5,500円 [税込] → 0円
- 2 2ヶ月分の月会費
- 3 金融機関のキャッシュカード
※銀行またはゆうちょ銀行
※3ヶ月目よりお取引口座より自動振替とさせていただきます。
- 4 ご本人 確認書類
※運転免許証・保険証・パスポート・在留カードなど「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書。
- 5 お届印・認印
※学生会員は25歳までの学生の方が対象となります。
学生会員希望の方は学生証を持参願います。
※初回お支払い時はクレジットカードもご利用いただけます。

安心安全の取り組み

当クラブの詳しい取り組みはこちら↓

GUNZE SPORTS ギンゼスポーツ はびきの

〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘4丁目237-4 (はびきのコロセアム内)

お申し込み・お問い合わせは TEL.072-937-3315

営業時間	火~金	9:00~20:00 (入会受付10:00~19:00)
	土	9:00~19:00 (入会受付10:00~18:00)
	日祝	

休館日 毎週月曜日 (月曜日が祝祭日のときは翌日)

グンゼスポーツ

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。

ペイジー導入

ご利用可能金融機関
都市銀行・地方銀行・ゆうちょ銀行・信用金庫各店

※月会費は毎月、金融機関口座からの引落となります。
※一部取り扱いできない金融機関がございます。

はびきのコロセアム 2F

当クラブの詳しい取り組みはこちら↓

羽曳野市 無料巡回バスが停車します。

「屋根付き」自転車駐輪場あり

お車の利用にとっても便利です! 駐車場完備 250台 2時間まで無料!