



GUNZE
SPORTS

「やる気未満」をグンゼがサポート!

鬼の スタート応援祭



楽しくて効果的な運動と
安心して続けられる環境づくりで
一人ひとりの健康を応援します!



スタート応援プラン

3/
30日
まで

はじめの2ヶ月間は
使い放題で

3,850円[税込]/月

※別途登録手数料税込5,500円が必要となります。
※7か月間の継続サポートが条件となります。途中解約される場合は通常料金との差額を頂戴いたします。

なかなかやる気が出ない
そんなあなたに!

まずは
コレ!

カラダ タイプ診断

詳しくはウラ面をチェック!

グンゼスポーツ はびきの

TEL.072-937-3315

WEB入会24時間受付中!

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索



なかなかやる気が出ない

そんなあなたに!

まずは
コレ!

筋肉量や
筋バランスなどの
体成分測定データ
をもとに

5つのタイプで
あなたのカラダを
診断!

C TYPE

筋肉質

現状の筋肉量を維持できるように継続を! しなやかな柔軟性もアップするトレーニングメニューを取り入れると◎



D TYPE

かた太り

筋量は◎ボディバランスを意識した運動を。筋トレだけでなく有酸素運動や全身運動になるアクアプログラムもおすすめ!



E TYPE

肥満

脂肪を燃焼させる有酸素運動と代謝を促すために筋量を増加させる筋トレを組み合わせよう! ビギナーならスタジオレッスンがおすすめ。



A TYPE

痩せ型

見た目は細いけど筋肉不足だったり体のメリハリが乏しいタイプ! ビギナー向けのかんたん筋トレからはじめよう。



B TYPE

標準

カラダバランスは良好◎現状維持のために楽しく続けられる運動を。筋トレ&有酸素が両方できる格闘技系プログラムがおすすめ。



カラダ

タイプ診断

キャンペーン期間中は カラダタイプ診断が 無料!

さらに!

カウンセリングシートを使ってスタッフがおすすめの運動を丁寧に解説します!



予約
不要

持ち物
不要

店頭にて「カラダタイプ診断」とお申しつけください。

寒くて風邪をひきやすい
今だから!

温活 メニュー 3選

おすすめ

まずは優しく
巡りUP



リラックスヨガ

ココロもゆったりほぐします

インナーマッスルを
じわじわ



ピラティス

気になる部位のトレーニングにも。

ポカポカ・汗だく
MAX



ラディカル FIGHT DO (ファイトド)

格闘技の動きを取り入れたプログラム。

番外編



トレーニングの
後は
SPAでさっぱり!

※店舗によりサービス内容は異なります。※写真はイメージです。

4 GUNZE SPORTS

ガンゼスポーツ 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
	土	9:00~19:00
	日祝	9:00~19:00

休館日 毎週月曜日

(月曜日が祝祭日のときは翌日)

ガンゼスポーツ

検索

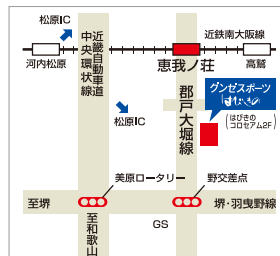
ご入会方法



④こちらからお申込みください

お申込み完了後、店頭にて下記手続きをお願いいたします。

- ・口座振替登録 (金融機関のキャッシュカードをご持参ください。)
- ・本人確認書類確認



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

お車で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!

はびきのコロセアム 2F