

予約不要!

着替え不要!

かんたんチェック!

10/31^①まで!

10分でわかる

秋のカラダ^② 無料点検

測定いただいた皆様に

エコバッグ
プレゼント



※無くなり次第終了となります。※エコバッグの色はお選びいただけません。
※エコバッグプレゼントはグンゼスポーツにご入会いただいている方が対象です。



詳しい
体成分測定
の結果を見ながら
わかりやすく説明&
カウンセリング!



ご希望の方には
グンゼおすすめの
運動メソッドも
アドバイスします!



キレイをかなえる!

女性専用エリア

ジム×セルフエステ=
もっとキレイなわたし

女性専用ジムエリア

周りの目を気にせず、トレーニングできる!
「脂肪を落としたい」「メリハリのあるボディを
作りたい」など、女性のキレイをかなえる
ジムエリアとなります。



女性専用 フィットネスプログラム

エステ後のプチ筋トレにおススメ!
女性専用の20分プログラム

高強度の運動を短いインターバルを挟んで
複数回繰り返す有酸素運動を行います。
脂肪燃焼効率の良い運動なので
短時間でも高いエネルギー消費が期待できます。



セルフエステ

完全個室でだれにも見られず、
自分のペースでできる!

セルフエステをした後は体の代謝が良くなり、
脂肪が燃焼しやすい状態になっています。
この状態のときにトレーニングを行うことで、
体の中の老廃物の排出を促し、脂肪の燃焼効果を
さらに高めることが期待できます。



もしかすると、

あなたは
こんなタイプ
かも!?



すっかり細見え
してるけど...
かくれ
肥満

健康診断結果を見ない
フリしてたけど...

メタボ
解消必須!



鍛えてたつもり
だけど...

筋肉量
アンバランス



ココまでわかる! /

10分のカラダ無料点検で

かんたんチェック!

体成分分析

肥満指標

部位別情報

kg

体重

体重だけでなく
体成分を知ることで
健康度や肥満度の
チェックが出来ます



骨格筋量

体重の中の
筋肉重量
丈夫な体を作る
基になります



体脂肪量

体重の中の
体脂肪重量
肥満の原因となる
事が多いです



体水分量

体水分量は体重の
約50~70%を占め、
体内での栄養素や
老廃物の運搬の
役割も担います

BMI

BMI

体重と身長で見る
肥満度



肥満指標

脂肪の割合で見る
肥満度



部位別
筋肉バランス

上半身下半身の
筋肉量が
分かります



部位別
体脂肪バランス

上半身下半身・
体幹部の脂肪量
バランスが分かります

予約
不要!

ご来館から測定、結果のお渡しまで10分!

〈当日の流れ〉



ぷらっと来館

営業時間中なら
いつでもOK!



受付

受付に必要な事項を
ご記入の上申し込み
いただきます。



着替え
不要!

ボディバランス測定

裸足になって測定機器に
乗るだけで簡単に結果が
出ます。



結果ご説明

カラダ点検の結果をわかり
やすくご説明いたします。
改善するために必要な
運動や生活習慣についても
アドバイス!



測定いただいた皆様に
**エコバッグ
プレゼント**

*無くなり次第終了となります。
*エコバッグの色はお選びいただけません。
*エコバッグプレゼントはグンゼスポーツに
ご購入いただけない方が対象です。

カラダ無料点検日は当日体験利用も可能です。

当日の体験利用空き状況によっては、後日にご予約いただく場合がございます。

施設見学・体験も受付中!

GUNZE スポーツ 川西

〒666-0016 川西市中央町7-18ラ・ラ・グランデ4・5F

見学随時OK・
お気軽に
お越し下さい

TEL.072-755-3119



Health care office
joy plus.
鍼灸整骨院

有資格者(業整師・鍼灸師など)がサポート。
TEL.072-756-8228
各種保険取り扱い可

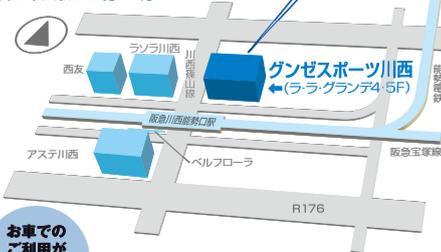
診療内容 整骨・はり・灸など
※詳しくはお問い合わせ下さい。
グンゼスポーツ会員様以外の方も
ご利用いただけます
予約可

運営会社/有限会社japs medical support

阪急川西能勢口駅から 30秒!!

- 阪急梅田駅より約20分
- 阪急宝塚線
宝塚駅より約12分
- 能勢電鉄
日生中央駅より約20分

川西能勢口駅北隣、
グレイの大きなビルが
目印です。



お車でのご利用が
グッと便利に
なりました。
当ビル(ラ・ラ・グランデ)地下駐車場をご利用いただけます。
(駐車料金/1時間100円)
ハイルーフ車も大丈夫!! (高さ1.78mまで)

営業
時間

火~金

9:00~22:00
(受付・販売10:00~20:00)

土・日・祝

9:00~18:00
(受付・販売10:00~16:00)

休館日

毎週月曜日

Web入会予約
24時間受付中!

お店の情報はここから! ▶
www.gunzesports.com
グンゼスポーツ 検索

