

予約不要!

着替え不要!

かんたんチェック!

12/29<sup>金</sup>まで!

10分で  
アドバイス  
付き!

# カラダ<sup>®</sup> 無料点検

測定いただいた皆様に

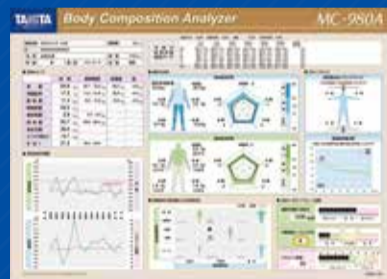
エコバッグ  
プレゼント



※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!?



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	
<b>kg</b> 体重	 骨格筋量	 体脂肪量	 体水分量	<b>BMI</b> BMI	 肥満指標	 部位別 筋肉バランス
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	体重のうちの 筋肉重量 丈夫な体を作る 基になります	体重のうちの 体脂肪重量 肥満の原因となる 事が多いです	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	体重と身長で見る 肥満度	脂肪の割合で見る 肥満度	上半身下半身の 筋肉量バランスが 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〉

 <b>ぷらっと来館</b> 営業時間中なら いつでもOK!	 <b>受付</b> 受付にて必要事項を ご記入の上申し込み いただけます。	 <b>ボディバランス測定</b> 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。	 <b>結果ご説明</b> 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!	 <b>測定いただいた皆様に エコバッグ プレゼント</b> ※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。
---	--	--	--	---

カラダ無料点検日は当日体験利用も可能です。 施設見学・体験も受付中!  
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。

## 運動療法コースの ご案内

## グンゼスポーツ川西は指定運動療法施設です。

グンゼスポーツ川西は、厚生労働省より『指定運動療法施設』の認可を受け、  
医師の指示に基づく運動療法を実施すると当クラブでの利用料(会費)については、  
所得税の医療費控除が適用されます。 ※詳しくはお電話もしくは店舗窓口までお問合せください。



# GUNZE SPORTS ぐんぜスポーツ川西

〒666-0016 川西市中央町7-18ラ・ラ・グランデ4・5F

TEL.072-755-3119

見学随時OK・  
お気軽に  
お越し下さい

**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)  
ハイパー車も大丈夫!! (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

※その他、年末年始・お盆・施設点検日などで臨時休館日あり。