



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

2/
28^金
まで

はじめの2ヶ月間は
使い放題で

3,850^[税込]円/月

※別途登録手数料税込5,500円が必要となります。※7ヶ月間の継続サポートが条件となります。

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!

グンゼスポーツ川西

〒666-0016 川西市中央町7-18 ラ・ラ・グランデ4・5F

TEL.072-755-3119



お店の情報は
こちらから!

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!

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。



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。



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!
おすすめ
温活メニュー3選

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。

ボカボカ・汗だくMAX
U-BOUND
トランポリンで軽やかにジャンプ!

番外編
もちろん!
人気のサウナも
使い放題!

※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。

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すすめ!
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。



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。



4 GUNZE SPORTS
グンゼスポーツ 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

営業時間	火~金	9:00~22:00
	土・日・祝	9:00~18:00

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

有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。
joy plus TEL.072-756-8228
鍼灸整骨院 各種保険取り扱い可
診療内容 グンゼスポーツ会員様以外の方もご利用いただけます
整骨・はり灸など 予約可
※詳しくはお問い合わせ下さい。 運営会社/有限会社japs medical support

ご入会方法



①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

阪急川西能勢口から
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、グレー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)