

予約不要!

着替え不要!

かんたんチェック!

12/28<sup>①</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!



もしかすると、  
あなたは  
こんなタイプ  
かも!?



すっきり細見え  
してるけど…  
かくれ肥満



鍛えてたつもり  
だけど…  
筋肉量  
アンバランス



健康診断結果を見ない  
フリしてたけど…  
メタボ  
解消必須!

＼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	 部位別 体脂肪バランス
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	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 いただきます。	 <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> <small>※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 ご入会いただけない方が対象です。</small>
---	--	---	--	--

＼今なら入会もおトク!／  
12/28(木)まで  
会員登録料 **0円**

12/28(木)  
まで

まずは体験してみたい…そんな方はこちら!

**ワンコイン1日体験同時開催中!**

※前日までにHPまたはお電話にてご予約ください。

体験料 **500円** (税込)

施設見学も随時受付中!

**GUNZE** **ガンゼスポーツ 西明石**  
SPORTS 〒673-0041 明石市西明石南町3丁目4-52  
TEL. **078-929-5671**

営業時間	平日	9:30~22:30 (入会受付10:30~20:30)
	土	9:30~20:00 (入会受付10:30~18:00)
	日祝	9:30~20:00 (入会受付10:30~18:00)

休館日 **毎週金曜日** ※その他、年末年始・お盆・施設点検日  
などで臨時休館日あり。  
**Web入会予約24時間受付中!**  
www.gunzesports.com 見学随時OK・お気軽にお越し下さい

### ジュニアスクールも 入会受付中!

 スイミング スクール	 JUMPS公認 チアダンス スクール
 体操 スクール	 JDAC ダンススクール

詳しくはこちら

至大蔵谷IC  
小久保  
至大久保  
至明石  
山陽新幹線  
JR西明石  
セブンイレブン  
グルメシティ  
タイムズ  
吉野家  
至大久保  
マックスバリュ  
望海中学校  
駐車場  
3時間まで  
無料!

**駅近!!** 駅からすぐ! JR西明石駅から  
南へ徒歩5分