

はじめての人も、  
もう一度の人も。

# カラダ応援 体験コエス

ワンコイン  
(500円) \ 体験実施 /

無料見学も実施中!

カラダ  
カウンセリング \ 無料 /

1回15分のトレーニングサポートを無料で受けて  
頂けます。受講可能時間など詳しくはコチラ▶



\ スポーツクラブが初めてのあなたに! /



入会前に、1日だけのお手軽体験。

1DAY **トライアル**



これを読めば、はじめてでも安心。

グンゼスポーツ  
はじめてガイド



\ スグ入会もお得に! /  
**カラダ応援  
スタートプラン**

9/29(木)まで

はじめの  
2ヶ月

**2,200円/月**

さらに

会員登録料  
通常5,500円を

**無料**

※記載の金額は全て税込価格です。 ※本料金はキャンペーン特別価格となっております。  
※本キャンペーン適用には、休会を除く3ヶ月間以上の継続が必要となります。3ヶ月目以降の会費は通常会費となります。 ※退会后6ヶ月以内はキャンペーン適用外となります。



# カラダ応援 体験コース \ スペシャルイベント開催 /

※時間はプログラムやトレーニング実施時間を記載しています(ご案内・更衣・自由利用時間は除いています)。ご利用日はプログラム開始の30分前に受付にお越しください。  
 ※おすすめコースの曜日・時間のご都合がつかない場合は、ご利用いただける曜日・時間を優先し他のコースを選択していただいても構いません。



## ココロオドルコース

話題のエクササイズやリアルならではのエンタメ体験！  
 わいわいみんなで盛り上がりましょう。

<b>木曜日</b> 10:15~14:45 プレミアムプログラム 【ラテンエアロ】 ↓ プレミアムプログラム 【ジャズダンス】	<b>金曜日</b> 19:00~21:00 UBOUND ↓ RV【FIGHT DO】 ↓ RV【YOGA】	<b>土曜日</b> 12:00~15:00 プレミアムプログラム 【スタイルジャズ】 ↓ ZUMBA
--	---	--



## ブレイクスルーコース

キツくて楽しいトレーニングで大量発汗間違いなし！  
 ストレス発散にも◎

<b>水曜日</b> 19:00~21:00 ジムトレ ↓ MEGADANZ ↓ スキルミルでハードウォーク	<b>金曜日</b> 15:00~19:00 RV【FIGHT DO】 ↓ ジムトレ ↓ スキルミルでハードウォーク	<b>日曜日</b> 12:00~15:00 X55 ↓ RV【FIGHT DO】 ↓ プールウォーキング
--	--	---



## ゆるコンディショニングコース

ココロとカラダのめぐりを調べてキレイ&健康に！  
 まずはじっくり土台づくりからはじめます。

<b>月曜日</b> 19:00~21:00 RV【OXIGENO】 ↓ 自力整体 ↓ プールウォーキング	<b>木曜日</b> 12:00~16:30 ハタヨガ ↓ 腰痛改善体操 ↓ RV【YOGA】	<b>金曜日</b> 11:00~15:00 姿勢改善体操 ↓ RV【OXIGENO】 ↓ 骨盤体操(バルビックストレッチ)
---	---	--



## エネルギー燃焼コース

みんなで、セルフで、目標達成して完全燃焼！  
 効率よく運動習慣を身につけるきっかけに。

<b>火曜日</b> 19:00~21:00 RV【X55】 ↓ RV【MEGADANZ】 ↓ ジムトレ	<b>水曜日</b> 14:00~17:00 ジムトレ ↓ スキルミルでハードウォーク ↓ RV【FIGHT DO】	<b>日曜日</b> 11:00~14:00 腹筋クラブ ↓ X55 ↓ サウナ
--	--	--



## ヘルスコントロールコース

毎日をたのしく、心地よく過ごすために  
 ムリのない運動を体験してみませんか？

<b>木曜日</b> 11:00~15:30 プレミアムプログラム(ヤマノボディーリング) ↓ 腰痛改善体操 ↓ サウナ	<b>金曜日</b> 19:00~21:30 プールウォーキング ↓ サウナ	<b>日曜日</b> 15:00~17:00 ジムトレ ↓ プール ↓ サウナ
--	--	---

あなたにぴったりの運動メニューが見つかる

**おすすめ!**

**体験プログラム診断**

詳しくはこちら!

体験利用お申し込みはこちら

**1DAY トライアル**

### ご入会方法 下記のものをご用意の上、フロントにてお申し込み下さい。

- 1 会員登録料 5,500円(税込) **今なら 0円**
- 2 2ヶ月分の月会費
- 3 金融機関のキャッシュカード ※銀行またはゆうちょ銀行
- 4 ご本人確認書類 ※運転免許証・保険証・パスポートなど「氏名」「住所」「生年月日」の本人確認ができる証明書をお持ちください。

## GUNZE スポーツ 西宮

TEL.0798-37-0435  
 〒662-0943 西宮市建石町1-6 www.gunzesports.com/nishinomiya

Web入会予約  
 24時間受付中!

営業時間	平日	9:00~22:00(入会受付10:00~20:00)
	土	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
	日祝	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
休館日	毎月10日・20日・月末日	

Health care office  
**joy plus**  
**鍼灸整骨院**  
 有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。  
 TEL.0798-37-0213  
 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jaaps medical support

西宮 171号線

桜川 西宮

阪神電車本線 西宮

西宮神社

西宮出入口

西宮

白鹿さん

マックスバリュさん

スターバックスさん

白鹿ミュージアムさん

ヤマダ電気さん

g.u.さん

至西宮大橋

至御前浜公園

酒蔵通り

戎前

浜脇小学校

浜脇中学校

阪神西宮駅より南へ徒歩10分  
 白鹿酒店の赤い看板の西向い

**グンゼスポーツ西宮**  
 無料駐車場 252台設置  
 屋内駐車場もございます