

GUNZE体操

運動前の準備体操しませんか？

GUNZE体操の効果は？

- ・ 身体の各部位をほぐす
- ・ 血液循環を良くする
- ・ 筋力アップ
- ・ 巧緻性(手先まで身体を巧みに動かす力)を養う
- ・ 動きの連動性アップ



どの年代の方でも
ご参加いただける
グンゼスポーツ監修の
オリジナル体操です♪
初心者の方でも問題なし！
運動前・運動中・運動後
どのタイミングでもOK！

開始時間

水曜日 11：15～11：25

木曜日 11：05～11：15

金曜日 10：30～10：40

是非、ご参加ください！