



「やる気未満」をグンゼがサポート!

GUNZE  
SPORTS

# 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

3/  
30日  
まで

はじめの2ヶ月間は  
使い放題で

3,850円[税込]/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

キャンペーン  
期間中は  
無料!

詳しくはウラ面をチェック!

4  
GUNZE  
SPORTS

グンゼスポーツ 吹田ミリカ

〒565-0815 吹田市千里丘北 1-7 TEL.06-6878-5160



# なかなかやる気が出ない そんなあなたに!

**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。



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!

**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リッスンがおすすめ。



# カラダ タイプ診断

お気軽にご参加いただけます!



キャンペーン期間中は  
カラダタイプ診断が  
さらに!  
無料!

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。

スクールも大好評!

吹田ミリカの  
各種会員プラン

フィットネス

月会費 **9,900円** (税込)  
プログラムオプション+2,200円 (税込)

ホットヨガ

月会費 **11,220円** (税込)

テニス 8回/月

月会費 **13,420円** (税込)

各種別プランはグンゼスポーツ吹田ミリカHPをご確認ください!

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



※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。

グンゼスポーツ 吹田ミリカ

〒565-0815 吹田市千里丘北 1-7

TEL.06-6878-5160

詳しくは今すぐWebへ!! [www.gunzesports.com](http://www.gunzesports.com)

スタッフブログも更新中

グンゼスポーツ吹田ミリカ

検索

お店の情報は  
こちらから!



ご入会予約はこちら



◎こちらからお申込みください



100%平面駐車場で駐車もラクラク  
※3時間まで無料

ご予約完了後、予約日に  
店頭にて右記手続きを  
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
- ・登録料 + 月会費(2か月分)

※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。

営業時間	平日	10:00~23:00
	土	10:00~20:00
	日祝	10:00~18:00
休館日	毎月10日・20日・月末日	