

# ゴブゴブ アツアツデート

# しよう。

今年こそ、わたしに合った

運動習慣。

＼ ご来館の方へ ＼

先着100名様

「開運BOXティッシュ」  
プレゼント!



※ご来館の上アンケート(お名前・連絡先)にお答えいただいた方に  
お一人様1個プレゼント(グンゼスポーツに入会いただいてない方対象)。

見学・体験

随時受付中!

ぜひお気軽に  
ご来館ください

＼ おトクに始められる今がチャンス! ＼

2023 入会キャンペーン

1/30  
まで

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ヶ月間の継続が必要となります。



## 脱、運動不足ボディ

- ☑ すぐに疲れる
- ☑ 長年運動してない
- ☑ 家にいることがほとんど



### なまり解消

#### ランニングマシン

まずはゆっくりとしたスピードでウォーミングアップ。  
自分のペースで走れるので、運動初心者にもオススメ。

+

#### ラットプルマシン (背中)

運動習慣がない人は、体全体が固まりがち。  
最初は軽い重さで背中を動かし血行を促しましょう。

## メリハリ美ボディ

- ☑ 体型にメリハリがない
- ☑ 自分に自信を持ちたい
- ☑ 筋肉のついた体に憧れる



### 気になるパーツに集中アプローチ

#### アブドミナルクランチ (腹筋)

椅子に座った状態で腹筋ができるマシン。集中的に腹直筋を刺激できるので腹筋を割りたいならこれ。

+

#### レッグプレスマシン (脚&臀部)

お尻や脚の大きな筋肉を集中して刺激します。  
きれいな下半身づくりと全身の代謝アップにオススメ。

## 健康長寿ボディ

- ☑ 素早い動作が苦手
- ☑ 腰痛・肩こりがひどい
- ☑ 姿勢が悪くなってきた



### アンチエイジング

#### バイクトレーニング

長時間漕いでも疲れにくく、体への負荷が少ないのが特徴。  
効率的に体脂肪燃焼にアプローチできるのでダイエットにも◎

+

#### レッグエクステンションマシン (脚)

脚の大きな筋肉を刺激し脚力強化を目指します。  
「自分の脚で歩ける体作り」の基本から行いましょう。

## キブンによって選べる豊富なラインナップ おすすめプログラム

### 熱くなる

無心でココロと脂肪を燃やせ!

激しめの有酸素運動で体脂肪と一緒に  
ココロのちよもやにもサヨナラ!  
心身ともにキープポジティブ!



### Pick up 格闘技プログラム

格闘技の動きを元にした有酸素運動プログラム。  
カッコいいキレのある動きで脂肪燃焼&ストレス発散に。

### 楽しむ

フィットネス×エンタメ体験。

運動習慣も面白さがなければ続きません。  
日常にはない刺激的な体験で  
思わず笑顔になるワークアウトを!



### Pick up ダンスプログラム

様々な種類のダンスをベースに、リズムに乗りながら  
全身エクササイズ。おとなのカルチャーレッスンとしてもオススメ。

### 調える

カラダのリズムを調えて心地よく。

忙しい毎日の中で小さな不調はたまりがち。  
こまめなメンテナンスを心がけて  
疲れ知らずのベストコンディションに。



### Pick up ヨガプログラム

呼吸とポーズを組み合わせ、心身のバランスを調えるプログラム。  
リラクゼーションやボディメイクなど目的に応じた様々なメニューをご用意。

さらに詳しい情報は  
HPを今すぐチェック



# 1DAY トライアル

体験利用  
お申し込みは  
こちら



無料で見学  
できます!

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 **今なら無料**  
5,500円 [税込]

2 金融機関の  
キャッシュカード  
※銀行またはゆうちょ銀行

3 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。

キャッシュレスで  
お手続き可能

安心安全の取り組み

当クラブの詳しい  
取り組みはこちら



家族みんなのスポーツ空間  
**グンゼスポーツつかしん**  
〒661-0001 兵庫県尼崎市塚口本町4-8-1 グンゼタウンセンターつかしん内  
**TEL. 06-6422-3911**

営業時間	平日	10:00~22:00 (入会受付11:00~20:00)	休館日
	土日祝	10:00~18:00 (入会受付11:00~16:00)	
フロント営業時間	平日	10:00~20:00	毎月 10日・20日・月末日
	土日祝	10:00~17:00	

※トレーニング施設のご利用は  
閉館の30分前までとなります。

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.06-6422-4224  
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japs medical support

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。  
**ペイジー導入**  
ご利用可能金融機関 都市銀行・地方銀行・ゆうちょ銀行・  
信用金庫各店  
※月会費は毎月、金融機関口座からの引落としとなります。  
※一部取り扱っていない金融機関がございます。

グンゼタウンセンターつかしん内

阪急「船野駅」  
JR「難名寺駅」から  
徒歩  
約8分

グンゼスポーツへは  
西回が便利です。

駐車場が**3時間無料**  
だからエクササイズの後も  
併設のショッピングセンターでゆっくりお買い物  
駐車・駐輪スペース充実!  
車2,000台収容可能