

グンゼで 夏の体力づくり

ますます酷暑化、長期化する日本の夏。

変化する気候の中で健康に暮らす為には、環境に適応できるカラダづくりを。
水分・塩分だけでは足りない、夏の健康管理をグンゼスポーツがサポートします。

SPECIAL EVENT

会員でない方も まずは気軽にお越しください！

詳しくは裏面をご覧ください

参加
無料





会員でない方も まずは気軽にお越しください！

参加
無料



毎週
水
曜日

カラダいいこと！ 座談会

持ち物不要

- 【8/6(水)】 上半身の筋肉のお話
- 【8/13(水)】 身体を良くするミネラルのお話
- 【8/20(水)】 インナーマッスルのお話
- 【8/27(水)】 身体に良いアミノ酸のお話



時間 13:30～13:50
場所 Bスタジオ



8/
11(月)祝

カラダ年齢測定会

あなたの体力年齢は今、何歳？全国のフィットネスクラブでチェックしてみよう！

持ち物 スマートフォン、動ける服装、室内シューズ、タオル等
時間 13:45～14:45 ※最終受付14:30まで
場所 Bスタジオ



8/
20(水)・27(水)

シニアからの正しい歩き方教室

持ち物不要

かんたんな姿勢確認を行って楽しくウォーキング！

時間 10:45～11:00
場所 ランニングトラック



8/
20(水)

肩こり解消ストレッチ

持ち物不要

かんたんなストレッチで肩こりをスッキリ解消しよう！

時間 14:00～14:20
場所 マシニングエリア



8/
25(月)

五十肩危険度チェック

持ち物不要

あなたの肩は大丈夫？肩の動きを確認します！

時間 14:30～14:45
場所 ワークアウトスタジオ



8/
27(水)

明治安田生命測定会 血管年齢測定/ベジチェック®測定会

持ち物不要

普段なかなか測定することができない血管年齢測定や野菜摂取レベルをこの機会にぜひ測定してみよう！

時間 13:00～15:00
場所 2Fエントランス



8/
23(土)・25(月)・28(木)・29(金)

★女性限定★ ヨガ&ピラティス& ミライゼぷち体験

要予約 QRコードより
女性専用

時間 【8/25(月)・28(木)・29(金)】11:15～12:15
【8/23(土)】13:00～14:00

場所 ワークアウトスタジオ



8/
27(水)

腰痛予防ストレッチ

持ち物不要

かんたんなストレッチでカラダを気持ちよく伸ばし腰痛を予防しよう！

時間 14:00～14:20
場所 マシニングエリア



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

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索



GUNZE Town Center
TSUKASHIN

GUNZE
SPORTS

営業
時間

平日

10:00～22:00

土日祝

10:00～18:00

休館日
月末最終日

※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。

ご入会方法



お申込み完了後、店頭にて下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

①こちらからお申込みください

運動療法 コースの ご案内

グンゼスポーツつかしんは 指定運動療法施設です。

グンゼスポーツつかしんは、厚生労働省より『指定運動療法施設』の認可を受け、医師の指示に基づく運動療法を実施すると当クラブでの利用料(会費)については、所得税の医療費控除が適用されます。

※詳しくは電話もしくは店舗窓口までお問合せください。



グンゼタウンセンターつかしん内

阪急「南野駅」JR「塚本寺駅」から徒歩約8分

回入口(伊丹方面からのお客様)

回入口(尼崎方面からのお客様)

つかしん西側回 つかしん東側回

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に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