

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





毎週
水
曜日

カラダいいこと！ 座談会

持ち物不要

【9/3※】身体を良くする炭水化物のお話！
【9/10※】下半身の筋肉のお話！
【9/17※】身体を良くする代謝のお話！
【9/24※】身体を良くする呼吸のお話！

時間 13:30～13:50

場所 Bスタジオ



9/
22月・25・26・27

要予約 QRコードより

女性専用

★女性限定★ ボディメイク～下半身編～ &ミライゼぶち体験

女性だけの/
フィットネス&コミュニティスタジオ
ミライゼ

時間 【9/22月・25・26】11:15～12:15
【9/27土】13:00～14:00

場所 ワークアウトスタジオ



毎週
水
曜日

ウェストシェイプ

持ち物不要

腹筋エクササイズで
ウェスト引き締めを目指そう！

時間 14:10～14:20

場所 マシンジムエリア



9/
1月

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 14:30～14:45

場所 ワークアウトスタジオ



9/
22月

シニアからの 正しい歩き方教室

持ち物不要

かんたん姿勢確認を行って
楽しくウォーキング！

時間 14:30～14:45

場所 ランニングトラック



9/
8月

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 14:30～14:45

場所 ワークアウトスタジオ



9/
23火

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 12:15～13:30
※最終受付13:15まで

場所 Bスタジオ



9/
10水

明治安田生命測定会

持ち物不要

自律神経測定(ストレスチェック)・ AGES測定(老化物質測定)

普段なかなか測定できないストレスチェックや
老化物質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



9/
29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



家族みんなのスポーツ空間

ガ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

ガンゼスポーツ

検索

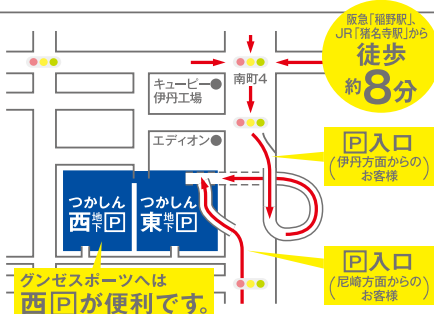
運動療法 コースの ご案内

ガンゼスポーツつかしんは 指定運動療法施設です。

ガ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。
※詳しくはお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



営業
時間

平日

10:00～22:00

土日祝

10:00～18:00

※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。

休館日

月末最終日

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