

ココロもカラダも、脳まで活性化!?

げんきスイッチ ONしよう💡

長かった夏、暑さにバテていませんか？

せっかく動きやすいシーズンになったからココロとカラダのケアからはじめて
いきいき楽しく過ごせるように元気のスイッチを入れましょう！

着替え
不要

手ぶらで
OK

まずは気軽にお越しください！

SPECIAL EVENT

知るからはじめるメンテナンス

まちのカラダ測定所
[参加無料]



筋肉量やバランスなど、
おうちの体重計じゃ分らない
詳しい体組成データを
チェックしてみましょう！

ちょこっとお試しトレーニング

やってみよう！運動体験



運動が苦手な方、
体力に自信の無い方におすすめの
お試し体験を開催中

今なら！体験料500円(税込)

おたきもやわらかく活性化！

グンゼで脳トレチャレンジ！
[参加無料]

グンゼで
脳トレ
チャレンジ!



館内で脳トレクイズを出題！
答えが分かったら
スタッフにお声掛けください。





毎週
水
曜日

ウェストシェイプ

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

持ち物不要



11/
19 水

明治安田生命測定会

持ち物不要

血管年齢測定/ ベジチェック®測定会

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

1F 総合受付



詳細▼



11/
7 金

腰痛予防 ストレッチ

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

10:30～10:40

場所

マシンジムエリア

持ち物不要



11/
25 火・**27** 木

GUNZE体操

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
オリジナル体操をしてみよう！

時間

【11/25(火)】

11:30～11:45

【11/27(木)】

13:05～13:20

場所

Bスタジオ



詳細▼



11/
12 水

肩こり予防 ストレッチ

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

11:10～11:20

場所

マシンジムエリア

持ち物不要



11/
29 土

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

13:00～14:15

※最終受付14:00まで

場所

Bスタジオ



詳細▼



GUNZE Town Center
TSUKASHIN

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

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

運動療法 コースの ご案内

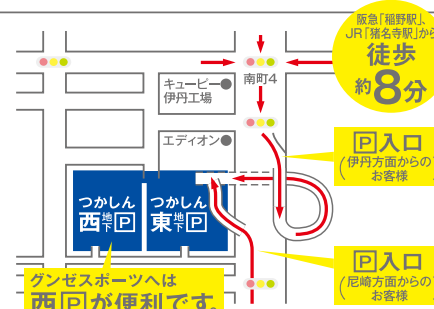
グンゼスポーツつかしんは 指定運動療法施設です。

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



阪急「福野駅」
JR「福名寺駅」から
徒歩
約8分

回入口
(伊丹方面から)
お客様

回入口
(尼崎方面から)
お客様



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