

みんなでたのしく風邪予防

はじめよう、 笑って温活!

気温の低下と空気の乾燥で風邪を引きやすい季節になりました。
いつでも健康なカラダでいるためには日々の運動の積み重ねと、ココロも
前向きで楽しく過ごすことが重要です。



人気のトレーナーが毎日楽しくレッスン中!

はじめて温活体験



今、おすすめのカラダポカポカ運動から
カラダのお悩みに合わせたトレーニングまで
アドバイスいたします。

今なら! 体験料500円(税込)

おうちでも温活

ご来館いただいた方全員に 入浴剤プレゼント!



※写真はイメージです。

ご来館の上アンケートにお答えいただいた方
に入浴剤をプレゼントいたします。

※無くなり次第終了いたします。

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からない
詳しい体組成データを
チェックしてみましょう!

詳しくは
裏面を
ご覧ください



まずは気軽に
お試しください!

SPECIAL EVENT





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



2/
12 (木)

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

16:15～17:15

※最終受付17:00まで

場所

Bスタジオ



2/
6 (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



2/
18 (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



2/
10 (火)・**12** (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やってみよう！

時間

【2/10(火)】

11:30～11:45

【2/12(木)】

13:05～13:20

場所

Bスタジオ

持ち物不要



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
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

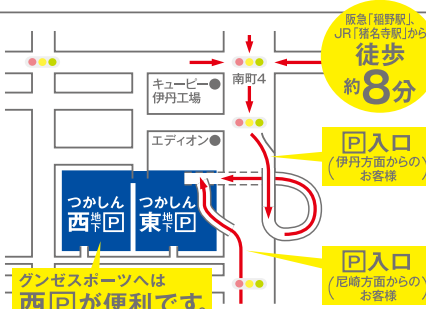
グンゼスポーツつかしんは 指定運動療法施設です。

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



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