

みんなであのしく風邪予防

はじめよう、 笑って温活!

少しずつ春の兆しを感じるものの、まだまだ寒い日が続きますよね。
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



まずは気軽にお越しください!

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



詳細▼



3/
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

詳細▼



3/
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



詳細▼



3/
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



詳細▼



3/
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

【3/10(火)】

11:30~11:45

【3/12(木)】

13:05~13:20

場所

Bスタジオ

持ち物不要



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

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

つかしん西回
つかしん東回

グンゼスポーツへは
西回が便利です。

阪急「福野駅」
JR「稲名寺駅」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)

**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