

全身バキバキ。

春なのに

グンゼスポーツに  
相談しよう！

春の からだメソテまっり



  
忙しくても大丈夫！  
初めての方も安心！  
この春、グンゼスポーツが  
快適なスタートを  
お手伝いします！

グンゼスポーツは、こんな方と相性の良いスポーツクラブです◎

初めてだから、いろいろ教えてほしい

スタッフが常駐するクラブだから安心！

無理せず健康な体をつくりたい

激しい運動ばかりじゃなく、調整系メニューが充実！

いろんな運動方法を選びたい

総合型スポーツクラブだから目的に合わせて選び放題！

自分のペースで続けたい

ご利用の回数制限がないから通いやすい！





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



4/  
15水

## 肩こり予防 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

11:10~11:20

場所

マシンジムエリア



4/  
7火・9木

## GUNZE 体操

持ち物不要

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

【4/7火】  
12:15~12:30

【4/9木】  
13:05~13:20

場所

Bスタジオ



4/  
16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



4/  
10金

## 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

10:30~10:40

場所

マシンジムエリア



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

※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

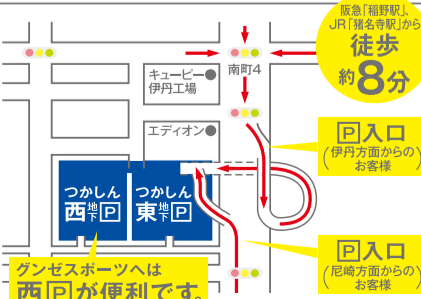
### グンゼスポーツつかしんは、 指定運動療法施設です。

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「難波寺駅」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)

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