



たのしくはじめる、予防のうんどう。

my健康ライフプラン

いつまでも健康なからだで元気に楽しく過ごしたいから。

外出の機会が減っている今こそ、しっかりカラダをケアする運動習慣を身につけましょう。

けんこう応援キャンペーン

65歳以上の方対象

8/13^金まで

はじめの2ヶ月間、月会費が応援価格!

月会費

1,980 [税込] **円/月**

いつでも
使い放題!

さらに!

会員登録料
通常5,500円 [税込] を

0円

今すぐWeb
入会予約へ!



※ジム・プールのみをご利用いただけるプランとなります。スタジオ・その他施設のご利用を希望される場合は各店にて条件をお問い合わせください。
※ご入会時に入会初期費用として2ヶ月分の月会費をいただきます。※入会時にご希望のプランを選択いただけます。
※万が一ご満足いただけない場合は、契約開始日から8日以内であれば会費を返金いたします。
※記載の金額はすべて税込表記です。※本料金はキャンペーン特別価格となっております。※本キャンペーン適用には、3ヶ月間の継続が必要となります。

ガンゼスポーツ はびきの

TEL.072-937-3315

WEB入会24時間受付中!

www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ

検索



まずは
チェック!

あなたはいくつ当てはまりますか？

【体力】

- ☑ 階段の上り下りで膝に負担を感じる
- ☑ 家の中でよくつまづく、滑る
- ☑ いつものお散歩で疲れるようになった



【食事・栄養】

- ☑ 外食やコンビニで済ませる事が多い
- ☑ 体重が減ってきている
- ☑ 最近あまり食欲が無い



【つながり】

- ☑ 年齢やコロナの影響で人付き合いが減ってきた
- ☑ ひとり暮らしで親戚や家族が近くにいない
- ☑ 特にたのしめる趣味がない



これからのミライの健康のために 予防のうんどう、はじめよう!

— STEP. 1 —

まずは カラダ診断

スタッフと一緒に、かんたんな
バランス動作チェックや
体成分測定により、
カラダの状態をチェックします。



本キャンペーン
にて
ご入会の方は
無料

— STEP. 2 —

自分に合った 目標設定

ご自身のカラダの状態や
これからしたいこと、
改善したいことなどをベースに、
[行動目標]と[運動目標]を
設定するMy健康ライフプランを
立てましょう。



— STEP. 3 —

安全な運動メニューで 基礎づくり

ムリの無いペースで、まずは4週間。
この時期は、柔軟性を高めたり
やさしい筋トレなどカラダづくりの
基本メニューを中心に実践してみましょう。



ストレッチ

安全に運動したり、
カラダの可動域を
しっかり広げるために
柔軟性を高めます。



筋トレマシン

脚や腕など、各部位を
バランスよく鍛えます。
まずは、いちばん軽い
負荷からはじめてみましょう。



おうちでも

ジムに通えない日は、
おうちでも朝晩しっかり
柔軟体操をするなど、
継続的に実施すると
より効果的です。

— STEP. 4 —

4週間後、 ふたたびチェック

途中経過を診断し、
筋肉量や筋バランスの変化を
チェックします。
その後の運動メニューの
見直しやステップアップ
プランをいっしょに
考えましょう。



2回目のカラダチェックを
受けられた方には
**GUNZE けんこう
5本指ソックスを
プレゼント!**

『たくさん通う』から『効率よく』へ。あなたにぴったりのプランで新習慣をはじめよう!
他にもライフスタイルに合わせた料金プランをご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。

1日の中で都合の良い時間に。90分だけGO!

90分プラン

全営業時間いつでも利用可能(1日1回90分間)

月会費 **4,950円** [税込]

好きな時間にカラダを動かしたい学生の方に◎

学生プラン

全営業時間いつでも利用可能
(中学生～大学院生※25歳まで)

月会費 **5,500円** [税込]

日中、空いた時間を活用!子育てママにも◎

ひるまプラン

火～土・祝/9:00～17:00

月会費 **6,600円** [税込]

●ご入会いただけるのは満15歳以上の方とさせていただきます。(中学生を除く) ●ご入会時に医師の診断書が必要となる場合がございます。なお、20歳未満の方は当クラブ指定の承諾書に保護者の同意を頂く必要があります。
●施設利用約款に基づき、次に該当される方の入会はできません。①医師から運動を禁止されている方 ②刺青・タトゥーがある方 ③法定伝染病・皮膚病などの疾患がある方 ④クラブルールが守れない方 ⑤妊娠されている方

ご入会方法 下記のものをご用意の上、フロントにてお申し込み下さい。

1 会員登録料
5,500円[税込]
→0円

2 2ヶ月分の
月会費

3 金融機関の
キャッシュカード
※銀行またはゆうちょ銀行
※3ヶ月目よりお取引口座より自動振替と
させていただきます。

4 ご本人
確認書類
※運転免許証・保険証・パスポート・
在留カードなど「氏名」「住所」
「生年月日」のご本人確認ができる証明書。

5 お届印・認印
※学生会員は25歳までの学生の方が
対象となります。
学生会員希望の方は学生証を持参願います。
※初回お支払い時はクレジットカードも
ご利用いただけます。

安心安全の
取り組み



当クラブの
詳しい
取り組みは
こちら↓



GUNZE スポーツ はびきの

〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘4丁目237-4 (はびきのコロセアム内)

お申し込み・お問い合わせは

TEL.072-937-3315

営業時間
火～金 9:00～20:00 (入会受付10:00～19:00)
土 9:00～19:00
日祝 (入会受付10:00～18:00)

休館日 毎週月曜日
(月曜日が祝祭日のときは翌日)

グンゼスポーツ

検索

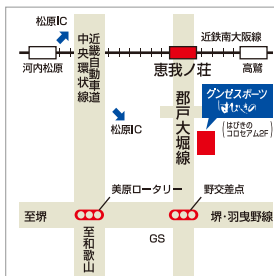
キャッシュカード1枚で
口座振替の手続きができます。



ペイジー導入

ご利用可能金融機関

都市銀行・地方銀行・ゆうちょ銀行・
信用金庫各店
※月会費は毎月、金融機関口座からの
引落となります。
※一部取り扱いできない金融機関が
ございます。



羽曳野市 無料巡回
バスが停車します。

「屋根付き」
自転車駐輪場あり

お車での利用にとっても便利です!
駐車場
完備 **250台**
2時間まで無料!



はびきのコロセアム 2F