

はじめての人も、  
もう一度の人も。

# カラダ応援 体験コース

ワンコイン  
(500円)

体験実施

無料見学も実施中!

カラダ  
カウンセリング

無料

1回15分のトレーニングサポートを無料で受けて  
頂けます。受講可能時間など詳しくはコチラ▶



スポーツクラブが初めてのあなたに!



入会前に、1日だけのお手軽体験。

1DAY **トライアル**



これを読めば、はじめてでも安心。

グンゼスポーツ  
はじめてガイド



スグ入会もお得に!  
**カラダ応援  
スタートプラン**

11/29(火)まで

はじめての  
2ヶ月

**2,200円/月**

さらに

会員登録料  
通常5,500円を

**無料**

※記載の金額は全て税込価格です。 ※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、休会を除く3ヶ月間以上の継続が必要となります。3ヶ月目以降の会費は通常会費となります。 ※退会後6ヶ月以内はキャンペーン適用外となります。

グンゼスポーツ西宮

TEL. **0798-37-0435**

www.gunzesports.com/nishinomiya

グンゼスポーツ西宮

検索



# カラダ応援 体験コース \ スペシャルイベント開催 /

※時間はプログラムやトレーニング実施時間を記載しています(ご案内・更衣・自由利用時間は除いています)。ご利用日はプログラム開始の30分前に受付にお越しください。  
 ※おすすめコースの曜日・時間のご都合がつかない場合は、ご利用いただける曜日・時間を優先し他のコースを選択していただいても構いません。



## ココロオドルコース

話題のエクササイズやリアルならではのエンタメ体験！  
 わいわいみんなで盛り上がりましょう。

<p><b>木曜日</b> 10:15~14:45</p> <p>プレミアムプログラム 【ラテンエアロ】</p> <p>↓</p> <p>プレミアムプログラム 【ジャズダンス】</p>	<p><b>金曜日</b> 19:00~21:00</p> <p>UBOUND RV [FIGHT DO]</p> <p>↓</p> <p>RV [YOGA]</p>	<p><b>土曜日</b> 12:00~15:00</p> <p>プレミアムプログラム 【スタイルジャズ】</p> <p>↓</p> <p>ZUMBA</p>
--	---	---



## ブレイクスルーコース

キツくて楽しいトレーニングで大量発汗間違いなし！  
 ストレス発散にも◎

<p><b>水曜日</b> 19:00~21:00</p> <p>ジムトレ MEGADANZ</p> <p>↓</p> <p>スキルミルでハードウォーク</p>	<p><b>金曜日</b> 15:00~19:00</p> <p>RV [FIGHT DO]</p> <p>↓</p> <p>ジムトレ</p> <p>↓</p> <p>スキルミルでハードウォーク</p>	<p><b>日曜日</b> 12:00~15:00</p> <p>X55 RV [FIGHT DO]</p> <p>↓</p> <p>プールウォーキング</p>
--	---	--



## ゆるコンディショニングコース

ココロとカラダのめぐりを調べてキレイ&健康に！  
 まずはじっくり土台づくりからはじめます。

<p><b>月曜日</b> 19:00~21:00</p> <p>RV [OXIGENO]</p> <p>↓</p> <p>自力整体</p> <p>↓</p> <p>プールウォーキング</p>	<p><b>木曜日</b> 12:00~16:30</p> <p>ハタヨガ 腰痛改善体操</p> <p>↓</p> <p>RV [YOGA]</p>	<p><b>金曜日</b> 11:00~15:00</p> <p>姿勢改善体操 RV [OXIGENO]</p> <p>↓</p> <p>骨盤体操(バルビックスストレッチ)</p>
--	--	--



## エネルギー燃焼コース

みんなで、セルフで、目標達成して完全燃焼！  
 効率よく運動習慣を身につけるきっかけに。

<p><b>火曜日</b> 19:00~21:00</p> <p>RV [X55]</p> <p>↓</p> <p>RV [MEGADANZ]</p> <p>↓</p> <p>ジムトレ</p>	<p><b>水曜日</b> 14:00~17:00</p> <p>ジムトレ スキルミルでハードウォーク</p> <p>↓</p> <p>RV [FIGHT DO]</p>	<p><b>日曜日</b> 11:00~14:00</p> <p>腹筋クラブ X55</p> <p>↓</p> <p>サウナ</p>
--	---	--



## ヘルスコントロールコース

毎日をたのしく、心地よく過ごすために  
 ムリのない運動を体験してみませんか？

<p><b>木曜日</b> 11:00~15:30</p> <p>プレミアムプログラム(ヤマナボディローリング)</p> <p>↓</p> <p>腰痛改善体操</p> <p>↓</p> <p>サウナ</p>	<p><b>金曜日</b> 19:00~21:30</p> <p>プールウォーキング</p> <p>↓</p> <p>サウナ</p>	<p><b>日曜日</b> 15:00~17:00</p> <p>ジムトレ プール サウナ</p>
---	--	---

あなたにぴったりの運動メニューが見つかる

**おすすめ!**

**体験プログラム診断**

詳しくはこちら!

体験利用お申し込みはこちら

**1DAY トライアル**

### 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) **今なら 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
- 4 ご本人確認書類 ※運転免許証・保険証・パスポートなど「氏名」「住所」「生年月日」の本人確認ができる証明書をお持ちください。

## GUNZE スポーツ ンゼスポーツ西宮

TEL.0798-37-0435  
 〒662-0943 西宮市建石町1-6 www.gunzesports.com/nishinomiya

Web入会予約  
 24時間受付中!

営業時間	平日	9:00~22:00(入会受付10:00~20:00)
	土	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
	日祝	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
休館日	毎月10日・20日・月末日	

Health care office  
**joy plus.**

**鍼灸整骨院**

有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。  
 TEL.0798-37-0213  
 各種保険取り扱い可

診療内容  
 整骨・はり・灸など  
 ※詳しくはお問い合わせ下さい。  
 グンゼスポーツ会員様以外の方も  
 ご利用いただけます

予約可

運営会社/有限会社jaaps medical support

体験利用お申し込みはこちら

**1DAY トライアル**

無料駐車場 252台設置  
 屋内駐車場もございます