

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 /

体成分測定による
カラダのバランスチェック後、**カウンセリングシートをプレゼント!**

\ 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**

12/15(木)まで

はじめの
2ヶ月

980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。 ※キャンペーン価格は全ての会員種別が対象です。

ハイブリッド型24時間ジム

グンゼスポーツ 桜宮

〒534-0027
大阪市都島区中野町5丁目13番4号
TEL.06-6925-3440

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

カラダ応援 体験コース \ スペシャルイベント開催 /

プログラム参加には
事前申込みが
必要ですので、
お電話にて
ご予約ください。

※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。

月曜日 フィットネスパワーヨガ ↓ パーチャルメガダンス ↓ パーチャルHYPER C 19:15~21:15	木曜日 ボディメイク ↓ パーチャル ELEVEN ↓ パーチャル ラテン 12:45~15:45	土曜日 UBOUND ↓ パーチャル ヨガ ↓ ストリートダンス 13:30~15:30
--	--	---



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◎

月曜日 RADICAL POWER ↓ FIGHT DO 19:20~21:15	火曜日 ZUMBA ↓ パーチャルメガダンス ↓ パーチャル ELEVEN 11:30~13:30	日曜日 パーチャル ラテン ↓ パーチャル X55 ↓ FIGHT DO 15:15~17:15
---	--	---



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。

月曜日 フット コンディショニング ↓ 姿勢すっきりバレエ 13:30~15:30	水曜日 ハタヨガ ↓ パーチャル OXIGENO 14:55~17:00	日曜日 ピラティスシェイプ ↓ パーチャル ヨガ 13:00~15:00
---	---	---



エナジー燃焼コース

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。

火曜日 UBOUND ↓ ランニング ↓ サウナ 14:45~16:45	木曜日 ジムトレ ↓ FIGHT DO ↓ サウナ 19:45~21:45	日曜日 RADICAL POWER ↓ ジムトレ ↓ ランニング 11:45~13:45
---	--	---



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？

火曜日 体調改善運動 ↓ 背骨コンディショニング 19:15~21:00	水曜日 ヨガ&ピラティス & ボール ↓ スイムレッスン 12:15~14:15	土曜日 体調改善運動 ↓ OXIGENO 12:50~14:45
---	--	---

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

入会手続きには下記のものをご持参ください。

- 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・在留カード)

プラス1,100円[税込]で深夜早朝も利用可能 ※深夜早朝セルフ営業時間はジムエリアのみご利用いただけます。

平日 通常営業時間: 10:00~22:00 深夜早朝セルフ営業時間: 22:00~24:00	土日祝 通常営業時間: 10:00~18:00 深夜早朝セルフ営業時間: 18:00~24:00
--	---

総合スポーツクラブだから、使い方も充実
通常営業時間と組み合わせた利用も!

90分会員の場合

仕事終わりに疲れもストレスも帰宅前に発散!

フリー利用

勤務時間に合わせて効率良く運動習慣を!

事前に朝活トレーニングで1日をスタート!

営業時間 平日: 10:00~22:00(入会受付11:00~21:00) 土日祝: 10:00~18:00(入会受付11:00~17:00)	休館日 毎週金曜日 ※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。
--	--

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.06-6925-9119
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japs medical support

都島橋 渡ってスグ!

グンゼスポーツクラブ

都島通交差点 都島駅 三宮 JR線 地下鉄御堂筋線 都島駅

※JR桜ノ宮駅 東出口より徒歩約400m
※地下鉄都島駅 2番出口より徒歩約400m

あり 3時間まで無料 都島通りよりお車でのご越しの方は、矢印(→)に従って駐車場をご利用ください。(三井のリパーク)