

ゴブゴブ アツアツデート

しよう。

今年こそ、わたしに合った

運動習慣。

＼ ご来館の方へ ＼

先着100名様

「開運BOXティッシュ」
プレゼント!

※ご来館の上アンケート(お名前・連絡先)にお答えいただいた方に
お一人様1個プレゼント(Gunzesportsに入会いただいてない方対象)。



見学・体験
随時受付中!

ぜひお気軽に
ご来館ください

ワンコイン
(500円)

体験実施

無料見学も実施中!

＼ おトクに始められる今がチャンス! ＼

2023 入会キャンペーン

1/31
まで

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。



健康長寿ボディ

- ☑ 素早い動作が苦手
- ☑ 腰痛・肩こりがひどい
- ☑ 姿勢が悪くなってきた



アンチエイジング /

バイクトレーニング

長時間漕いでも疲れにくく、体への負荷が少ないのが特徴。
効率的に体脂肪燃焼にアプローチできるのでダイエットにも◎

+

フロアエクササイズ

ダンベルやミニボーを使いグループで楽しく実施します。

脱、運動不足ボディ

- ☑ すぐに疲れる
- ☑ 長年運動してない
- ☑ 家にいることがほとんど



なまり解消 /

ランニングマシン

まずはゆっくりとしたスピードでウォーミングアップ。
自分のペースで走れるので、運動初心者にもオススメ。

+

ラットプルマシン (背中)

運動習慣がない人は、体全体が固まりがち。
最初は軽い重さで背中を動かして血行を促しましょう。

メリハリ美ボディ

- ☑ 体型にメリハリがない
- ☑ 自分に自信を持ちたい
- ☑ 筋肉のついた体に憧れる



気になるパーツに集中アプローチ /

アブドミナルクランチ (腹筋)

椅子に座った状態で腹筋ができるマシン。集中的に腹直筋を刺激できるので腹筋を割りたいならこれ。

+

レッグプレスマシン (脚&臀部)

お尻や脚の大きな筋肉を集中して刺激します。
きれいな下半身づくりと全身の代謝アップにオススメ。

あらゆるボディメイクに適したマシンや設備が完備。

マシン+トレーニングエリア

燃焼 持久力

カーディオマシン

カーディオマシンでできることは、心肺機能を高める有酸素運動。
筋トレと合わせれば短時間での体脂肪燃焼効果が望め、運動前のウォーミングアップにも最適。



筋トレ

フリーウェイトエリア

ダンベルやバーベルなどを使用し、全身の筋肉をバランス良く鍛えることができる「フリーウェイト」。スタッフのサポートもあるので、初心者でも気軽にトレーニングいただけます。



筋トレ

ウェイトマシン

筋力upなど体力要素の向上を目的とするトレーニングを行う際に使用します。
使い方が難しいと思われがちですが、正しい姿勢でトレーニングできるので初心者にごそオススメ。



筋トレ 柔軟性 バランス向上

フリースペース (フロアエクササイズエリア)

ウォーミングアップ、クールダウン、フロアエクササイズなど自分にあった運動ができます。



さらに詳しい情報はHPを今すぐチェック



500円 1DAY トライアル

体験利用お申し込みはこちら



無料で見学できます!

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 SPORTS ゴンゼスポーツ 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 (入会受付10:00~18:00)
	日祝	

休館日 毎週月曜日 (月曜日が祝祭日のときは翌日)

ゴンゼスポーツ

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。

はびきのコロセアム 2F

当クラブの詳しい取り組みはこちら↓

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!