



# ゴブンス 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

＼ おトクに始められる今がチャンス! ＼

2023 入会キャンペーン

1/30  
まで

会員登録料 通常5,500円を

※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。

# 無料

＼ わたしに合った運動習慣が見つかる! ＼

パーソナルトレーニングの無料カウンセリング

※無料カウンセリングは事前予約が必要となります(ご予約が埋まり次第終了となります)。また、特典内容はトレーナーにより異なります。詳しくは店舗までお問い合わせください。

## 脱、運動不足ボディ

- ☑ すぐに疲れる
- ☑ 長年運動していない
- ☑ 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。

## 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◎

+

#### レッグエクステンションマシン（脚）

脚の大きな筋肉を刺激し脚力強化を目指します。「自分の脚で歩ける体作り」の基本から行いましょう。

## 私に合った運動習慣が見つかる。パーソナルトレーニング

### 専任トレーナーによるマンツーマン指導

パーソナルトレーニングは、ボディメイクや、ダイエット、機能改善など目的に合わせて運動・栄養指導などを受けることができます。



### あなたに合ったオーダーメイドプログラムをご案内します！



上田トレーナー



素川トレーナー

さらに詳しい情報はHPを今すぐチェック



# 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！

営業時間	平日	9:30~22:00 (入会受付10:30~20:00)
	土・日・祝	9:30~20:00 (入会受付10:30~18:00)
休館日	毎週火曜日 ※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。	

※最終チェックインおよびジム、プールのご利用は、営業終了時間15分前までとさせていただきます。

**GUNZE ギンゼスポーツ枚方**  
SPORTS 〒573-0032 枚方市岡東町14番51号

平日(月~金)は夜22時まで営業!  
無料施設見学実施中!

TEL.072-841-0506

Web入会予約24時間受付中! [www.gunzesports.com](http://www.gunzesports.com) [検索](#)

### 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 印鑑(認印)
- 4 キャッシュカードとお届け印(銀行または郵便局)
- 5 公的証明書 ※1
  - ※1 公的証明書…新法(いわゆる「本人確認法」)の施行に合わせて、ご入会手続きには運転免許証、各種健康保険証、パスポート、外国人登録証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人が確認できる証明書)をお持ち願います。本人確認書類に記載の住所と現住所が異なる方は現住所のわかる公共料金の領収書をお持ち下さい。

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。



#### 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。

**鍼灸整骨院**  
Health care office joy plus. 有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。TEL.072-841-1019

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。

ギ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

無料駐輪場 完備!!  
約130台!!

