

# 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(Gunzeスポーツ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

# 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。

豊富な設備を駆使したボディメイクの方法を紹介。

# How to ボディメイク

## 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、体への負担が少ないのが特徴。効果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。

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。



柔軟 リラックス

### ストレッチエリア

じっくりと体をほぐすためのエリア。ストレッチボールやストレッチマット、トレーニングチューブなど、様々なツールも利用可能なので、激しい運動が苦手ならストレッチメニューを幅広く試すのも◎



筋トレ

### ウエイトマシン

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るがちですが、正しい姿勢でトレーニングできるので初心者にもオススメ。



筋トレ 柔軟性 バランス向上

### ファンクショナルトレーニング

ファンクショナルトレーニングとは「身体機能を高めるための運動」のこと。スポーツのパフォーマンス向上から日常生活の動作をスムーズにする効果があるので、幅広い年代の方にオススメです。



さらに詳しい情報はHPを今すぐチェック



# 1DAY トライアル

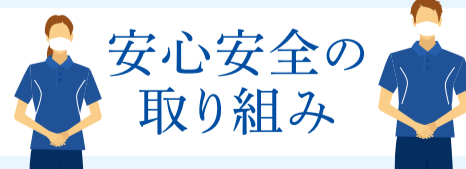
体験利用  
お申し込みは  
こちら



無料で見学  
できます!

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]
- 2 2ヶ月分の月会費
- 3 金融機関のキャッシュカード
- 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」「電話番号」の本人確認ができる証明書を  
お持ちください。



## 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 京都八幡

〒614-8294 京都府八幡市欽明台北3-1

# TEL.075-971-6100

営業時間	平日	10:00~22:00 (入会受付11:00~20:00)
	土日祝	10:00~18:00 (入会受付11:00~16:00)

休館日 毎月10日・20日・月末日

※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。  
※トレーニング施設のご利用は閉館の15分前までとなります。



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しとなります。  
※一部取り扱っていない金融機関がございます。

www.gunzesports.com

ゴンゼスポーツ

検索

