

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(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。

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。

キブンによって選べる豊富なラインナップ おすすめプログラム

熱 Heat up
くなる

無心でココロと脂肪を燃やせ！
激しめの有酸素運動で体脂肪と一緒に
ココロのちよもやにもサヨナラ！
心身ともにキープポジティブ！



Pick up 格闘技プログラム

格闘技の動きを元にした有酸素運動プログラム。
カッコいいキレのある動きで脂肪燃焼&ストレス発散に。

楽 Exciting
しむ

フィットネス×エンタメ体験。
運動習慣も面白さがなければ続きません。
日常にはない刺激的な体験で
思わず笑顔になるワークアウトを！



Pick up ダンスプログラム

様々な種類のダンスをベースに、リズムに乗りながら
全身エクササイズ。おとなのカルチャーレッスンとしてもオススメ。

調 Care & Relax
える

カラダのリズムを調えて心地よく。
忙しい毎日の中で小さな不調はたまりがち。
こまめなメンテナンスを心がけて
疲れ知らずのベストコンディションに。



Pick up ヨガプログラム

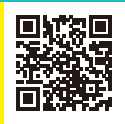
呼吸とポーズを組み合わせ、心身のバランスを調えるプログラム。
リラックスやボディメイクなど目的に応じた様々なメニューをご用意。

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]→**無料**
- 2 2ヶ月分の月会費**
※初回のお支払い時はクレジットカードも利用いただけます。
- 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。
※学生会員は25歳までの学生が対象となります。
※学生会員希望の方は学生証を持参ください。

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！

営業時間	平日	10:00~22:00 (入会受付 11:00~20:00)	休館日 毎月 10日・20日・月末日 <small>※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。</small>
	土	10:00~20:00 (入会受付 11:00~18:00)	
	日祝	10:00~18:00 (入会受付 11:00~16:00)	

GUNZE **ガンゼスポーツ** **南草津レイクブルー**

SPORTS 〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目5番地6

TEL.077-566-5101 www.gunzesports.com

グンゼスポーツ 検索

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.077-566-5245
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/有明会社japs medical support

グンゼスポーツクラブ 南草津レイクブルー

南草津駅西口より 徒歩3分!!
駐車場 3時間まで無料!!