

フィットネス アップデート 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(グンゼスポーツに入会いただいていない方対象)。



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

＼ 体脂肪Knock Out 2023 開催! /

減った体脂肪率に応じて
Amazonギフトカード
プレゼント! さらにWチャンスも!?

1月入会の方限定!

エントリー料
無料

詳しくはコチラから



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。

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

熱くなる Heat up

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モヤモヤにもサヨナラ！
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。

楽しむ Exciting

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。

調える Care & Relax

カラダのリズムを調べて心地よく。
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！

営業時間	平日	9:30~22:30 (入会受付10:30~20:30)
	土	9:30~19:30 (入会受付10:30~17:30)
	日祝	9:30~19:30 (入会受付10:30~17:30)
休館日	毎月10日・20日・月末日 ※その他、年末年始・お盆・施設点検日などで臨時休館日あり。	

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 **今なら0円!**
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 (銀行またはゆうちょ銀行)

ご本人確認書類

※ご本人確認書類は、運転免許証・保険証・パスポート (外国人登録証) など、「氏名」「住所」「生年月日」のご本人が確認出来る証明書をお持ちください。
※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。
※月会費は毎月各自のお取引口座より銀行自動振替とさせていただきます。

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なります。※一部取り扱えない金融機関がございます。

Web入会予約24時間受付中!

www.gunzesports.com 見学随時OK・お気軽にお越し下さい

Gunze Sports 検索

GUNZE SPORTS **ガンゼスポーツ スカイガーディン**
〒451-0014 名古屋市西区又穂町6-8 TEL.052-523-1726



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.052-524-7447 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。Gunze Sports 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

208台OK! 専用大駐車場完備 3時間まで無料 ※以降30分100円
取からスク1 地下鉄庄内通駅から徒歩1分 ①番出口より東へ徒歩1分
GUNZE PORTS イオンタウンを西
ファミリーマート ミスタードーナツ
庄内通 地下鉄庄内線