

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(グンゼ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。

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おすすめ。



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。



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)

4 **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。 ※一部取り扱いでき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

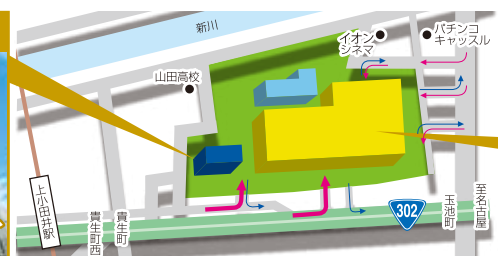
Gunze Sports mozoワンダーシティ

〒452-0817 名古屋市西区二方町40スポーツ棟1・2F

TEL.052-505-1800



Gunze Sports



無料駐車場完備 mozoワンダーシティショッピングセンター 駐車場全体のご利用OK!



駅近で便利! 名鉄・地下鉄上小田井 東へ400m 徒歩約5分

