

ゴブ アツプデート 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。 ※本キャンペーン適用には、
休会を除く3ヶ月館の継続が必要となります。 ※同一キャンペーンでの割引・条件適用はお1人様一回限りとさせていただきます。

グンゼスポーツ 吹田ミリカ



営業時間

平日	10:00~23:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

休館日

毎月10日・20日・月末日

入会受付時間

平日	11:00~15:00 18:00~21:00
土	11:00~13:00 15:00~18:00

日・祝	11:00~16:00
-----	-------------

〒565-0815 吹田市千里丘北 1-7

TEL.06-6878-5160

スタッフブログも更新中

詳しくは今すぐWebへ!! www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

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)

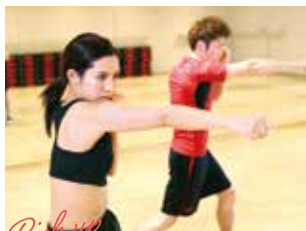
脚の大きな筋肉を刺激し脚力強化を目指します。「自分の脚で歩ける体作り」の基本から行いましょう。

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やもやにもサヨナラ! 心身ともにキープポジティブ!



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!



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。



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。

成人テニス

練習を選んでスキルを磨く

Choice

練習内容を自由に選べるそれぞれの目的に合わせた6つのコース

使いたいときに使いたい分だけ

Free

時間・曜日を自由に選べる回数制プランで使いたい分だけ使える

個人指導で悩みを解決

Skill

個々に合わせたアドバイス テニスの悩みや不安をサッと解決

ホットヨガで心もカラダもリフレッシュ!

心地よいホット環境で、体の中心からたっぷり汗をかける少人数制ホットヨガクラス。

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!

フィットネス料金プラン (通常営業時間内)

他にもライフスタイルに合わせた料金プランをご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。

いつでも自由に、しっかり通いたい方に。

レギュラープラン

全営業時間いつでも利用可能

月会費 **10,670円 [税込]**

お仕事帰りやお休みの日に!

ビジネスプラン

平日 17:00~23:00+土日祝 終日

月会費 **8,470円 [税込]**

家事の合間や空き時間に!

デイプラン

全営業日 10:00~18:00

月会費 **8,470円 [税込]**

吹田2店舗をたっぷり利用したい方に!

吹田フリープラン

どちらの店舗も全営業時間いつでも利用可能

月会費 **11,770円 [税込]**

お手続きには、下記の4つをご持参ください。

ご入会手続き当日、写真撮影をいたします。

- ① 会員登録料 **5,500円 [税込]**
セルフ営業時間ご利用のプランの場合はICチップ発行料(3,300円[税込])が別途必要となります。
- ② 月会費2ヶ月分
- ③ 金融機関のキャッシュカードとお届印
※銀行またはゆうちょ銀行
※銀行口座の確認できるもの
- 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。

- ご入会いただけるのは満15歳以上の方とさせていただきます。(中学生を除く)(吹田健都セルフ営業時間の利用プランは18歳以上(高校生は不可)となります。)
- ご入会時に、65歳以上の方は利用承諾書に同意を頂く必要があります。なお、20歳未満の方は当クラブ指定の承諾書に保護者の同意を頂く必要があります。
- 施設利用約款に基づき、次に該当される方の入会はできません。
①医師から運動を禁止されている方 ②刺青・タトゥーがある方 ③法定伝染病・皮膚病などの疾患がある方 ④クラブルールが守れない方 ⑤妊娠されている方