

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

※体験利用は事前のご予約が必要となります。

＼ おトクに始められる今がチャンス! ＼

2023 入会キャンペーン

1/31
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 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
産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！

GUNZE SPORTS **ガンゼスポーツ 西明石**

〒673-0041 明石市西明石南町3丁目4-52

TEL.078-929-5671

営業時間	平日	9:30~22:30 (入会受付10:30~20:30)
	土	9:30~20:00 (入会受付10:30~18:00)
	日祝	9:30~20:00 (入会受付10:30~18:00)
休館日	毎週金曜日 ※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。	

Web入会予約24時間受付中!

www.gunzesports.com

お手続きには、
下記の3つをご持参ください。

★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。

- 2ヶ月分の月会費
- 金融機関のキャッシュカード
- 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。

キャッシュカード1枚で口座振替の
手続きができます。

pay-easy
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。
※一部取り扱いできない
金融機関がございます。



駅近!

駅からすぐ! JR西明石駅から
南へ徒歩5分

駐車場
3時間まで
無料!