

# ゴブ アッ 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(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。

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！

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) **今なら 0円**
- 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 ※運転免許証・保険証・パスポートなど「氏名」「住所」「生年月日」の本人確認ができる証明書をお持ちください。

**GUNZE SPORTS** **グンゼスポーツ西宮**

TEL. 0798-37-0435  
〒662-0943 西宮市建石町1-6 www.gunzesports.com/nishinomiya

Web入会予約  
24時間受付中!

グンゼスポーツ西宮 検索

営業時間	平日	9:00~22:00(入会受付10:00~20:00)
	土	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
	日祝	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
休館日	毎月10日・20日・月末日	

**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.0798-37-0213  
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/有限会社japs medical support

無料駐車場 252台設置  
屋内駐車場もございます

阪神西宮駅より南へ徒歩10分  
白鹿酒造の赤い看板の西向い

至御前浜公園 G.U.さん 至西宮大橋