



敬老の日×秋分の日
イベント

9/13_(土) ~ 23_(火)

※20日(土)は休館日

年齢別 ブドウチャレンジ

＼ 65歳以上の方 ＼

まるっと寒る！ ブドウバランス

頭上で巨大なブドウを
持ちながら片足バランスを
何秒続けられるか測ります。

達成賞：30秒

＼ 64歳以下の方 ＼

片足^{de} ブドウスクワット

巨大なブドウを足元に置き
片足スクワットをしながら
ブドウにタッチ！
何回続けられるか測ります。

達成賞：5回

達成者の方には秋にちなんで
“ブドウ” 糖たっぷりのラムネプレゼント🍷

ご参加希望の方はジムスタッフまでお声かけください。



【お問い合わせ先】
グンゼスポーツ京都八幡
☎ 075-971-6100

ブドウチャレンジ

開催期間：9/13(土)～9/23(火)

料 金：無料

対 象：フィットネス会員様（ジム・HOT）
一般（見学・体験・イベントのみ参加も可）

目 的：会員様とスタッフの接点を増やす。
声かけしやすい雰囲気を作り退会抑制。
一般の方の来館促進。

測定方法：アルケツールのウォーターボール5kgを
ブドウの1粒のように画用紙等で作成します

65歳以上→頭上でブドウを持ちながら片足立ち
30秒で達成賞。（膝の角度90度）

64歳以下→ブドウを足元に置き、片足を90度にあげて
スクワットをする5回で達成賞。

※参加賞は今回なし。達成賞は“ブドウ”糖のラムネ

1人でも多くの方にご参加いただけるよう、
会員様にお声かけお願いします。

同伴ウィークと日程あわせていますので、
会員様とご一緒でもお1人でもOKなのでさんかしてもらって下さい。