

敬老の日×秋分の日  
イベント

9/13～23

(土) (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／  
まるっと寝る！  
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ていますので、  
会員様とご一緒にでもお1人でもOKなのでさんかしてもらって下さい。