



「やる気未満」をグンゼがサポート!

GUNZE  
SPORTS

# 鬼のスタート応援祭



楽しくて効果的な運動と  
安心して続けられる環境づくりで  
一人ひとりの健康を応援します!



スタート応援プラン

2/  
27<sup>木</sup>  
まで

はじめの2ヶ月間は  
使い放題で

3,850<sup>[税込]</sup>円/月

WEB入会は2/28まで

※別途登録手数料税込5,500円が必要となります。※7ヶ月間の継続サポートが条件となります。

なかなかやる気が出ない  
そんなあなたに!

まずは  
コレ!

## カラダ タイプ診断

詳しくはウラ面をチェック!

安佐南区ではここだけ!厚生労働大臣より認可を受けた指定運動療法施設です。  
当施設では運動処方箋をお持ちいただき利用した場合、会費が医療費とみなされます。

厚生労働大臣認定 健康増進施設及び指定運動療法施設

グンゼスポーツ イオンモール広島祇園

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

TEL.082-875-6005



# なかなかやる気が出ない

そんなあなたに!

まずは  
コレ!

筋肉量や  
筋バランスなどの  
体成分測定データ  
をもとに

5つのタイプで  
あなたのカラダを  
診断!

C TYPE

## 筋肉質

現状の筋肉量を維持できるように継続を! しなやかな柔軟性もアップするトレーニングメニューを取り入れると◎



D TYPE

## かた太り

筋量は◎ボディバランスを意識した運動を。筋トレだけでなく有酸素運動や全身運動になるアクアプログラムもおすすめ!



E TYPE

## 肥満

脂肪を燃焼させる有酸素運動と代謝を促すために筋量を増加させる筋トレを組み合わせよう! ビギナーならスタジオレッスンがおすすめ。



A TYPE

## 痩せ型

見た目は細いけど筋肉不足だったり体のメリハリが乏しいタイプ! ビギナー向けのかんたん筋トレからはじめよう。



B TYPE

## 標準

カラダバランスは良好◎現状維持のために楽しく続けられる運動を。筋トレ&有酸素が両方できる格闘技系プログラムがおすすめ。



# カラダ

# タイプ診断

キャンペーン期間中は  
カラダタイプ診断が  
無料!

さらに!

カウンセリングシートを使ってスタッフがおすすめの運動を丁寧に解説します!



予約  
不要

持ち物  
不要

店頭にて「カラダタイプ診断」とお申しつけください。

寒くて風邪をひきやすい  
今だから!

おすすめ  
温活  
メニュー  
3選



まずは優しく  
巡りUP  
ホットヨガ  
ココロもゆったりほぐします



インナーマッスルを  
じわじわ  
ピラティス  
気になる部位のトレーニングにも。



ポカポカ・汗だく  
MAX  
U-BOUND  
トランポリンで軽やかにジャンプ!



番外編

もちろん!  
人気のサウナも  
使い放題!

※店舗によりサービス内容は異なります。※写真はイメージです。

いつでも自由に、しっかり通いたい方に。

レギュラー会員 全営業時間いつでも  
利用可能

月会費 **11,770円** [税込]

日中、空いた時間を活用!子育てママにも◎

デイプラス会員 月会費 **10,670円** [税込]  
平日 9:30~18:00 土日祝 終日

仕事帰りにおすすめ!スマート&おトクなプラン。

ナイトプラス会員 月会費 **10,120円** [税込]  
平日 18:00~22:00 土日祝 終日

ジム・スタジオ・ホットスタジオ・プール・  
お風呂を全てのプランで使える!

- 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)
- ご入会時に医師の診断書が必要となる場合がございます。
- 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



厚生労働大臣認定 健康増進施設及び指定運動療法施設  
グンゼスポーツ イオンモール広島祇園  
〒731-0196 広島市安佐南区祇園3-2-1



グンゼスポーツ  
イオンモール広島祇園は、  
たくさんのイベントでお出迎え!

詳しくは  
スタッフブログを  
チェック



TEL.082-875-6005

営業時間

月~金	9:30~22:00
土	9:30~20:00
日・祝日	9:30~19:00

※施設のご利用は閉館の15分前までとなります。

休館日 毎月10日・20日・月末日

Web入会予約24時間受付中! www.gunzesports.com グンゼスポーツ 広島祇園 検索

## ご入会方法

☞こちらからお申込みください

お申込み完了後、店頭にて  
下記手続きをお願いいたします。

- ・口座振替登録  
(金融機関のキャッシュカードをご持参ください。)
- ・本人確認書類確認

