



GUNZE  
SPORTS

「やる気未満」をグンゼがサポート!

# 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



1/31<sup>金</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

※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。

見学・体験のアンケートご記入の皆様に

各店  
先着  
100名様

2025年の運勢占い

開運招福おみくじ箸  
にチャレンジいただけます!



新年早々  
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!

グンゼスポーツ枚方

TEL.072-841-0506

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

# 新年早々やる気が出ない

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

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リッスンがおすすめ。



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。



5つのタイプで  
あなたのカラダを  
診断!

# 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



リラックスヨガ  
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。

営業時間	平日	9:30~22:00 (入会受付10:30~20:00)
	土・日・祝	9:30~20:00 (入会受付10:30~18:00)

休館日 毎週火曜日 ※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。

4 GUNZE SPORTS

### グンゼスポーツ枚方

〒573-0032 枚方市岡東町14番51号

平日(月~金)は夜22時まで営業!  
無料施設見学実施中!

TEL.072-841-0506

Web入会予約24時間受付中!  
www.gunzesports.com

グンゼスポーツ 検索

### 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)
- 2 2ヶ月分の月会費
- 3 印鑑 (認印)
- 4 キャッシュカードとお届け印 (銀行または郵便局)
- 5 公的証明書※1

※1 公的証明書…新法(いわゆる「本人確認法」)の施行に合わせて、ご入会手続きには運転免許証、各種健康保険証、パスポート、外国人登録証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」の3つが本人が確認できる証明書)をお持ち頂きます。本人確認書類に記載の住所と現住所が異なる方は現住所のわかる公共料金の領収書をお持ち下さい。

詳しくはこちら

### ジュニアスクールも 入会 受付中!

スウィミングスクール JUMPS公認チャタンススクール JDACダンススクール

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。

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。  
※一部取り扱っていない金融機関がございます。

pay-easy ペイジー導入

無料駐輪場  
完備!!

約130台!!

鍼灸整骨院

Health care office joy plus. 有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。TEL.072-841-1019

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

枚方市駅より約300m(徒歩約4分)

枚方市駅 枚方-T SITE 市民会館 日本生命 野村証券 市営岡東町駐車場

グンゼスポーツ 枚方