

「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!



# 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。筋トシ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シを組み合わせよう! ビギナーならスタジオレッスンがおすすめ。



5つのタイプであなたのカラダを診断!

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シからはじめよう。



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。筋トシ&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  
**リラックスヨガ**  
ココロもゆったりほぐします。

インナーマッセルでじわじわ  
**ピラティス**  
気になる部位のトレーニングにも。

ボカボカ・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。

## キレイをかなえる! 女性専用エリア

ジム×セルフエステ = もっとキレイなわたし

### 女性専用ジムエリア

周りの目を気にせず、トレーニングできる! 「脂肪を落としたい」「メリハリのあるボディを作りたい」など、女性のキレイをかなえるジムエリアとなります。



### 女性専用フィットネスプログラム

エステ後のプチ筋トレにおすすめ! 女性専用の20分プログラム

高強度の運動を短いインターバルを挟んで複数回繰り返す有酸素運動を行います。脂肪燃焼効率の良い運動なので短時間でも高いエネルギー消費が期待できます。



### セルフエステ

完全個室でだれにも見られず、自分のペースでできる!

セルフエステをした後は体の代謝が良くなり、脂肪が燃焼しやすい状態になっています。この状態のときにトレーニングを行うことで、体の中の老廃物の排出を促し、脂肪の燃焼効果をさらに高めることが期待できます。



## 運動療法コースのご案内

## グンゼスポーツ川西は指定運動療法施設です。

グンゼスポーツ川西は、厚生労働省より『指定運動療法施設』の認可を受け、医師の指示に基づく運動療法を実施すると当クラブでの利用料(会費)については、所得税の医療費控除が適用されます。 ※詳しくはお電話もしくは店舗窓口までお問合せください。



営業時間	火~金	9:00~22:00 (受付・販売10:00~20:00)
	土・日・祝	9:00~18:00 (受付・販売10:00~16:00)

休館日 毎週月曜日

### 手続きには、下記の4つをご持参ください。

★初回お支払い時はクレジットカードもご利用いただけます。 ※ご入会受付時に写真撮影を行います。

- 1 会員登録料 5,500円[税込]  
※対象は新規ご入会の方に限ります。
- 2 2ヶ月分の月会費  
(キャンペーン割引適用)
- 3 ご本人確認書類  
運転免許証・健康保険証・パスポート・在留カードなど、「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認が出来る証明書をお持ちください。
- 4 金融機関のキャッシュカード・お届け印・認印  
※銀行またはゆうちょ銀行 ※ご入会後3ヶ月以降はお取引口座より自動振替とさせていただきます。

安心・納得のシステム導入!! 万一、ご満足いただけない場合は、会費を全額お返しいたします。契約開始日から8日以内であれば契約解除が可能です。

有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。 診療内容: 整骨・はり・灸など。 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。 各種保険取り扱い可。 ※詳しくはお問い合わせ下さい。 運営会社/有限会社japs medical support

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。 **пейジー導入** 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き落としとなります。 ※一部取り扱いできない金融機関がございます。

## 阪急川西能勢口から30秒!!

- ◎ 阪急梅田駅より約20分
- ◎ 阪急宝塚線 宝塚駅より約12分
- ◎ 能勢電鉄 日生中央駅より約20分

川西能勢口駅北隣、グレイの大きなビルが目印です。



お車でのご利用がグッと便利になりました。

当ビル(ラ・ラ・グランデ)地下駐車場をご利用いただけます。 <駐車料金/1時間100円> **ハイパー車も大丈夫!!** (高さ1.78mまで)

## グンゼスポーツ川西

〒666-0016 川西市中央町7-18ラ・ラ・グランデ4・5F

TEL.072-755-3119

Web入会予約 24時間受付中!

お店の情報はこちらから! www.gunzesports.com



グンゼスポーツ 検索