



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/
30^木
まで

はじめの2ヶ月間は
使い放題で

3,850^[税込]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 アイビースクエア TEL.086-422-2001



お店の情報は
こちらから

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。



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!

温活 メニュー 3選

おすすめ



まずは優しく
巡りUP

ヨガ

ココロもゆったりほぐします



歪みをほぐして
リセット

筋膜リセット

カラダを解きほぐしてラクにする



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!

ご入会方法

下記のものをご用意の上、フロントにてお申込みください。

入会初期費用

- ・会員登録料5,500円(税込)
- ・2ヶ月分の月会費
- ※月途中入会割引あり

キャッシュカードまたはお届け印(銀行又は郵便局)

ご本人 確認書類

※ご本人確認書類は、運転免許証・保険証・パスポート(外国人登録証)など、ご本人が確認出来る証明書をお持ちください。
※20歳未満の方は保護者の承諾書が必要です。

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。



ペイジー導入

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落となります。※一部取り扱いできない金融機関がございます。

Web入会予約 24時間受付中!

www.gunzesports.com

見学随時OK・お気軽にお越し下さい

グンゼスポーツ

検索



グンゼスポーツ アイビースクエア

〒710-0054 倉敷市本町16-54
☎086-422-2001

入会受付時間

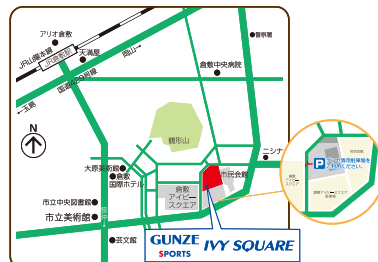
平日/10:00~20:30
土曜日/10:00~19:00
日・祝日/10:00~17:00

休館日 毎月10日・20日・月末日

営業時間

平日/9:00~22:30
土曜日/9:00~21:00
日・祝日/9:00~19:00

グンゼスポーツ
専用駐車場
140台
3時間
まで
無料



1/4㊤は10:00~18:00の短縮営業となります。