



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<sup>※</sup>  
まで

WEB入会なら /  
1/31<sup>※</sup>まで受付中!

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

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!

各店  
先着  
100名様



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 南草津レイクブルー

TEL.077-566-5101 www.gunzesports.com

グンゼスポーツ 検索



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

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



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。

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。

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  
(キャンペーン割引適用)  
※初回のお支払い時は  
クレジットカードも利用いただけます。

3 金融機関のキャッシュカード  
※銀行またはゆうちょ銀行  
※3ヶ月目よりお取引口座より自動振替とさせていただきます。

4 ご本人確認書類  
※運転免許証・保険証・パスポート・在留カードなど「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書。  
※学生会員は25歳までの学生が対象となります。学生会員希望の方は学生証を持参ください。

営業時間	平日	10:00~22:00 (入会受付 11:00~20:00)
	土	10:00~20:00 (入会受付 11:00~18:00)
	日祝	10:00~18:00 (入会受付 11:00~16:00)

休館日  
毎月  
10日・20日・月末日  
※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。

4 GUNZE SPORTS **ガンゼスポーツ 南草津レイクブルー**

〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目5番地6

TEL.077-566-5101

www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ 検索



Health care office  
**joy plus.**  
鍼灸整骨院  
有資格者(鍼灸師・鍼灸師など)がサポート。  
TEL.077-566-5245  
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。  
ガ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

南草津駅西口より  
徒歩3分!!  
駐車場完備!!  
3時間  
まで無料!!