



「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^木
まで

WEB入会なら /

2/28^金まで受付中!

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。

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!



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!



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



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
ランボ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。

4 GUNZE SPORTS 南草津レイクブルー

TEL.077-566-5101 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

グンゼスポーツ 検索



Health care office
joy plus.
鍼灸整骨院
有資格者(柔整師・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。
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

グンゼスポーツクラブ
南草津レイクブルー
南草津駅西口より
徒歩3分!!
駐車場
完備!!
3時間
まで無料!!

営業時間	平日	10:00~22:00
	土	10:00~20:00
	日祝	10:00~18:00
休館日	毎月10日・20日・月末日	

ご入会方法

①こちらからお申込みください

お申込み完了後、
店頭にて右記手続きを
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

※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。