



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!

お店の情報は
こちらから!



グンゼスポーツ 西明石

〒673-0041 明石市西明石南町3丁目4-52

TEL.078-929-5671

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!

おすすめ 温活メニュー 3選

まずは優しく巡りUP

ハタヨガ
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。

お手続きには、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。

- 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)
 - 3 金融機関のキャッシュカード
 - 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。

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。

〒673-0041 明石市西明石南町3丁目4-52
TEL.078-929-5671

ガンゼスポーツ 西明石

平日	9:30~22:30(入会受付10:30~20:30)
土	9:30~20:00(入会受付10:30~18:00)
日祝	9:30~20:00(入会受付10:30~18:00)

休館日 毎週金曜日

Web入会予約24時間受付中!
www.gunzesports.com

検索

ジュニアスクールも入会受付中!

詳しくはこちら

スイミングスクール **JUMPS公認チアダンススクール**

体操スクール **JDACダンススクール**

至大蔵谷IC 小久保 山陽新幹線 至明石

JR西明石 セブンイレブン 望海中学校

グルメシティ タイムズ 吉野家 マックスバリュ

至大久保 230

ガンゼスポーツ 西明石

駅近!! 駅からすぐ! JR西明石駅から南へ徒歩5分

駐車場3時間まで無料!