



「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

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 西明石

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

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

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

インナーマッスルを
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。

4 GUNZE SPORTS

ガンゼスポーツ 西明石

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

営業時間	平日	9:30~22:30
	土	9:30~20:00
	日祝	9:30~20:00

休館日 毎週金曜日

Web入会予約24時間受付中!
www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ

検索

ご入会方法



◎こちらからお申込みください

お申込み完了後、店頭にて
下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

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



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!