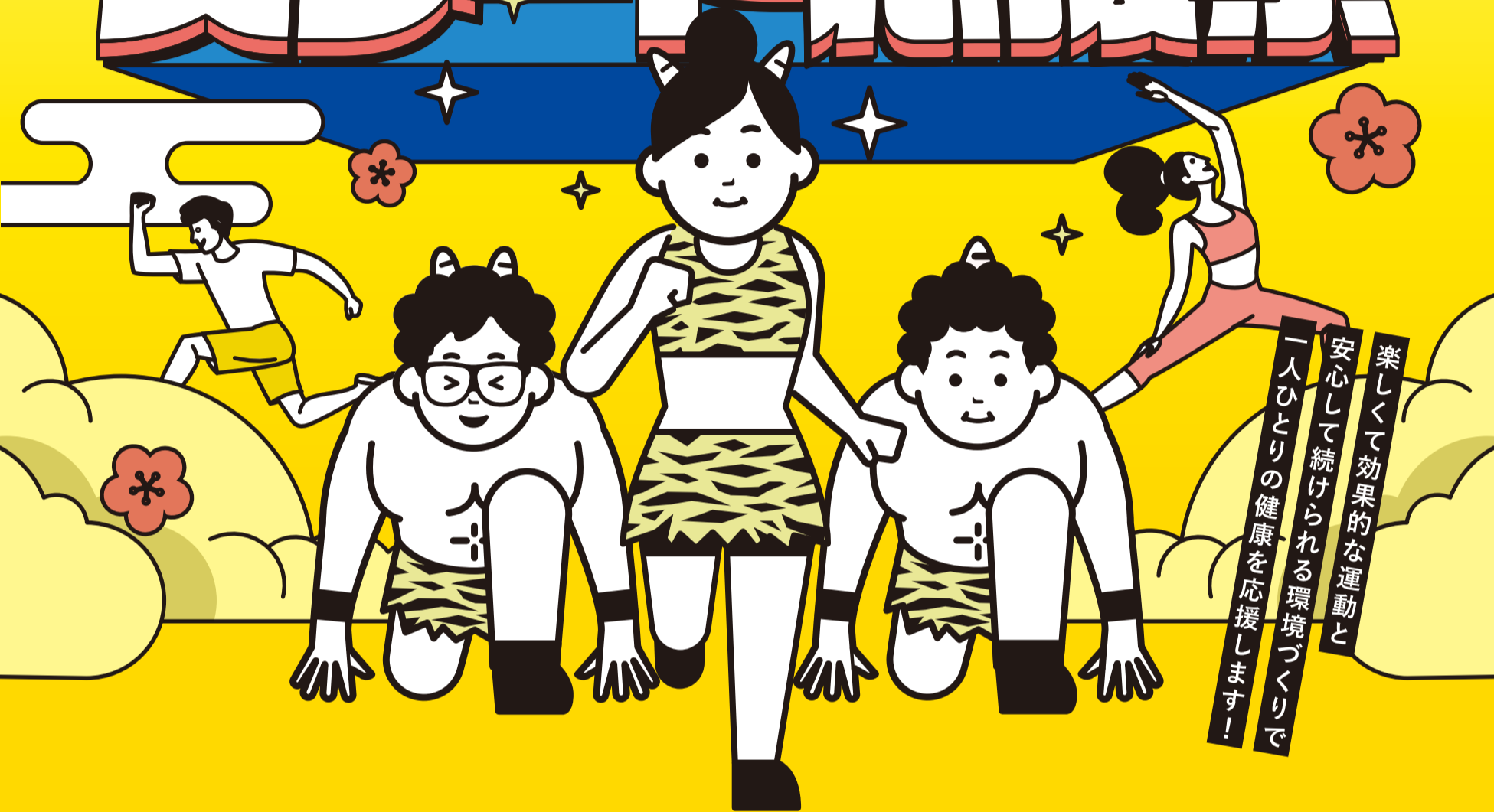


「やる気未満」をグンゼがサポート!

# 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>木</sup>まで

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

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!



# 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!

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。



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。



## 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  
さらに!  
無料!

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。



グンゼスポーツ西宮

TEL. 0798-37-0435

〒662-0943 西宮市建石町1-6 www.gunzesports.com/nishinomiya

今からでも始めよう! Web入会予約24時間受付中! [グンゼスポーツ西宮](#) [検索](#)

営業時間	平日	9:00~22:00
	土日祝	9:00~18:00
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  
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

