



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

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!

グンゼスポーツ西宮



TEL. 0798-37-0435

www.gunzesports.com/nishinomiya

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

予約
不要

持ち物
不要

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。

運動
初心者にも
オススメ!

10分 エクササイズ

予約
不要

どなたでも
参加可能

エクササイズ内容・スケジュールは館内にてご確認ください。

4
GUNZE
SPORTS

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

