



「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 スカイガーディン

〒451-0014 名古屋市西区又穂町6-8
TEL.052-523-1726

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
お風呂
メニュー
3選



番外編



4 GUNZE SPORTS

グンゼスポーツ
スカイガーデン

〒451-0014 名古屋市西区又穂町6-8 TEL.052-523-1726



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

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.052-524-7447
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

Web入会予約24時間受付中!

www.gunzesports.com
見学随時OK・お気軽にお越し下さい

グンゼスポーツ

検索



208台OK!
駐車場完備
3時間まで無料
※以降60分200円

NEW! 駅からすぐ
地下鉄庄内通駅から
①番出口より東へ徒歩1分

営業時間	平日	9:30~22:30 (入会受付10:30~20:30)
	土	9:30~19:30 (入会受付10:30~17:30)
	日祝	9:30~19:30 (入会受付10:30~17:30)

休館日
毎月10日・20日・月末日

※その他、年末年始
・お盆・施設点検日
などで臨時休館日あり。