



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<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。

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 京都八幡

TEL.075-971-6100

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

# 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!

## 温活 メニュー 3選

おすすめ

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

リズムに乗って  
代謝もUP



### ラディカル MEGADANZ

様々なダンスジャンルを凝縮したフィットネス。

ポカポカ・汗だく  
MAX



### ラディカル 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。

## 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



## ガンゼスポーツ 京都八幡

〒614-8294 京都府八幡市欽明台北3-1

# TEL.075-971-6100

営業時間	平日	10:00~22:00
	土日祝	10:00~18:00

休館日 毎月10日・20日・月末日

※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。  
※トレーニング施設のご利用は閉館の15分前までとなります。

www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ

検索



ガンゼスポーツ 京都八幡

無料  
駐車場  
完備