

今こそ始めよう!お得で効果的な新しいフィットネススタイル。 ↓たとえば、こんな90分の使い方...↓

90 minutes
分会員!

いつでもOK!

利用料無料

月会費 **5,880円**

全曜日・全営業時間中いつでも90分間利用可能!
1回ごとの利用料は不要だから、気軽に月何回でもご利用いただけます。グンゼスポーツなら短い時間でも効果的な運動は十分可能です。



START!

30分

60分

FINISH! 90分

STUDIO



35 踊
音楽を感じて楽しく身体を動かす&踊るクラス。



35 燃
簡単な格闘技の動作で脂肪を「燃やす」とストレス解消のクラス。



ヨガに挑戦!
HATA ヨガ
運動が苦手な方にもおすすめ!呼吸法に基づいて心と身体のバランスを整えます。

広々としたスタジオでは、シェイプアップ・筋力アップ・リラックスと様々なプログラムを実施!

POOL



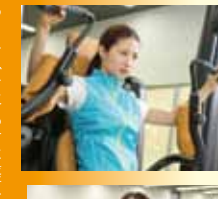
35 歩
水中歩行を中心としたクラス、水の気持ちよさを感じながら、無理なく基礎体力の向上を目指します。



水の抵抗を使って楽しく!
アクアエクササイズ
水の特性を最大限に生かし、楽しく効果的に行える水中運動です。

25m×4コースのスイミングプールと、リハビリにも使えるウォーキングプールがあります。

MACHINE GYM



継続は力なり!
ピンポイントで筋力UP!
筋力トレーニング
専属トレーナーによりプログラムされたメニューで、あなたの理想体型に生まれ変わります。



週に2回は体の基礎をつくる有酸素運動!
持久力トレーニング
天気に左右されない快適室内で、余分な脂肪を確実に燃焼させます。

あらゆるコースに合わせた最新マシンをラインナップ! 目的に応じた効率的なトレーニングが可能です。

SPA ZONE



最後はゆっくりさっぱり! **お風呂**
汗を洗い流して、カサもボカボカ、リフレッシュ!!

トレーニングの仕上げに! **サウナ**
エクササイズのあとはサウナでリラックス。お肌もつるつるに!

お風呂・サウナでゆったりリラックス

RADICAL FITNESS
大人気!
世界各国で話題沸騰のプログラムシリーズ。
新登場! 水 21:00~

新登場!
日 17:35~
KI MAX (有料1,034,000円)
実際にサンドバッグにパンチやキックを打ち込むプログラム。ストレス解消・脂肪燃焼効果・上半身・下半身のトレーニング効果大!

ラディカルパワー
バーベルを使った、高コンディショントレーニング。筋力・持久力の向上を目指します。

X55 (カスタム55)
ステップ台と自転車による負荷で、特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいく究極のシェイプアップクラス。

ファイトウ
キックボクシング・ムエタイ・マージナルアーツがベースになったシェイプアップ・筋力アップを目指すクラス。

スポーツは初めてだから不安...
そんな方には
3ヶ月間、万全のサポート
だから初心者の方でも安心して続けられます。

90日間サポート! **フィットネスナビ**
分析結果を基に、担当インストラクターがあなただけのフィットネスプランを作成します。効率のよい運動法や、食生活についてもアドバイスします。
■料金 1,575円
※担当インストラクターによるカウンセリングは月1回です。
※都合により担当者が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

体の細密データを手軽に測定!
インボディ (体成分測定器)
体分析をはじめ、体水分量・部位別脂肪厚・内臓脂肪量・むくみを同時に測定!
あなたの体の状態を把握し、改善ポイントを見つけます。
カラダがすっきり3Dナビもご利用可能!

各種保険取り扱い可
●診療内容: 整骨・はり・灸・アロマなど
※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
Health care office joy plus.
TEL: 072-755-9228
Health care office joy plus esthetic labo

ライフスタイルに合わせて選べる料金プラン 詳細は 072(755)3119 でお問合せ下さい。

料金プラン	入会金	会費 (月払い)	ご利用時間		
			火~金曜日	土曜日	日曜日
おトクな会費&短時間で集中的に! 1日90分限定 90分会員	¥0	¥5,880	9:00~23:00 ※1日1回まで、時間超過は200円/10分	9:00~21:00	9:00~20:00
全施設をいつでもたっぷり楽しめる。 全営業日・全営業時間OK レンタル品無料 レギュラー会員	¥0	¥10,815	9:00~23:00	9:00~21:00	9:00~20:00
お仕事帰りや週末にストレス発散! 平日のアフター5と土曜日限定 レギュラーフィット会員	¥0	¥8,715	17:00~23:00	9:00~21:00	*
平日お休みの方にぴったり。 平日・土曜日のお昼限定 デイ会員	¥0	¥8,715	9:00~18:00	9:00~18:00	*
平日お忙しい方にぴったり。 土・日曜限定 ホリデー会員	¥0	¥7,140	*	9:00~21:00	9:00~20:00
夜、空いた時間を有効利用! 平日夜6時~土曜夕方6時~の3時間限定 ナイト会員	¥0	¥6,615	20:00~23:00	18:00~21:00	*
レギュラー会員のサービスを学割で! 全営業日・全営業時間OK 25歳以下限定 レンタル品無料 レギュラー学割	¥0	¥8,715	9:00~23:00	9:00~21:00	9:00~20:00
放課後&週末のリフレッシュに! 平日のアフター5・土曜日限定 25歳以下限定 レギュラーフィット学割	¥0	¥6,615	17:00~23:00	9:00~21:00	*
いつまでも若く・健康でいたい方に! 満60歳以上限定 シニアフィット会員	¥0	¥7,875	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00
お手頃価格で快適な目覚めを。 年中無休 モーニング会員	¥0	¥6,615	9:00~12:00	9:00~12:00	*
プールを思う存分楽しみたい方に! 全営業日・全営業時間OK プール限定 アクア会員	¥0	¥7,665	9:00~23:00	9:00~21:00	9:00~20:00

手ぶら会員 手ぶらで通うのがこれからのフィットネススタイル。
各料金プランの月会費に **+1,575円**で
●ウェア・シューズ・スイムキャップ
●ゴーグル・タオルセットのレンタル品付き

グンゼスポーツクラブ川西なら **毎日がハジメドキ!**
思い立ったその日からいつでもすぐに始められる料金設定です。
毎月11日~15日にご入会の方 **2/3** **初月度会費**
毎月16日~20日にご入会の方 **半額** **初月度会費**
毎月21日以降にご入会の方 **1/3** **初月度会費**

ご入会方法
下記のものをご用意のうえ、フロントにてお申込みください。
会費(月会費/2ヶ月分)
+
金融機関の口座番号とお届け印
+
認印
+
ご本人確認書類
※ご本人確認書類として、運転免許証・保険証・パスポート(外国人登録証)など、「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認が出来る証明書をお持ち下さい。
※初回お支払い時はクレジットカード(VISA・マスター・JCB・アメリカンエキスプレス)もご利用いただけます。

安心・納得のシステム導入!! 万一、ご満足いただけない場合は会費を全額お返しいたします。
グンゼスポーツクラブ川西では、契約開始日から **8日以内**であれば契約解除が可能です。

阪急川西能勢口駅から徒歩30秒!!
川西能勢口駅北側、グレイの大きなビルが目印です。
●阪急梅田駅より約20分
●阪急宝塚線宝塚駅より約12分
●阪急能勢線日生中央駅より約20分
お車でのご利用がグッと便利になりました。
当ビル(ラ・ラ・グランデ)地下駐車場をご利用頂けます。
〈駐車料金/1時間100円〉
駐車チケットはフロントにて販売しています。ご利用時間に合わせて、お買い求めください。
ハイパー車も大丈夫!(高さ1.78mまで)

厚生労働大臣認定 健康増進施設 厚生労働省指定 運動療法施設
グンゼスポーツクラブ川西
TEL. 072(755)3119
〒666-0016 川西市中央町7-18 ラ・ラ・グランデ4・5F
■休館日/毎週月曜日(ハッピーマンデーは営業)