

大好評

夏に

かけこみ!

カラダ

リメイク

大作戦!

6/21(水)よりマシン増設で更に使いやすく!



6/29  
(木)まで

ステキな夏を目指して、急げ~!

カラダリメイク応援プライス!

いますぐ  
Web入会予約  
ページへ!



詳しくは  
ウラ面を  
チェック

今ならご入会初期費用もおトク!

はじめての2ヶ月全部まとめて

- 会員登録料(5,400円)
- **90分会員** 月会費2ヶ月分(12,744円)+ 選べるサポート

通常合計

18,144円を

10,144円引

8,000円

(ひと月あたり4,000円)

※記載の金額はすべて税込表記です。※3ヶ月目以降はあなたに合った料金プランをお選びいただけます。  
※別途レギュラープランもございます。

Web入会予約から  
お申込みいただくと!

さらに!

2,000円OFF

6,000円

(ひと月あたり3,000円)

# 夏にかけこみ!カラダリメイク大作戦!

**作戦その1** 一緒にがんばれる **ジム友**を見つけよう!

**作戦その2** 燃焼系トレーニングに **チャレンジ**せよ!

**作戦その3** ビギナーは全力で **スタッフ**を頼るべし!



## まずはウォーミングアップ!

運動が苦手な人にもおすすめ!  
筋肉の深い層をマッサージして  
リンパの流れを良くします。  
一緒に緊張も解きほぐして♪

**memo.** グループエクササイズやスタジオプログラムなら  
同じ目標の仲間と出会える確率UP!



## かんたん筋トレ!

マシンを使ったトレーニングなら  
ビギナーでも正しい姿勢で実践可能。  
しっかり大きな筋肉を鍛えて  
痩せ体質をつくろう!

**memo.** 筋トレと有酸素運動を組み合わせると  
効率良く脂肪燃焼できるよ!



## マシンの使い方は?

基本的な操作方法や正しい姿勢、  
自分に合った最適な負荷など  
スタッフが丁寧にレクチャー。  
気軽に声をかけてみよう!

**memo.** 運動から食事の事まで、  
気になることは何でも聞いてみよう!



## バイクでワイワイ!

音楽に合わせてバイクを漕ぐ  
エンタテインメントプログラム。  
ちょっとキツイけど、そこがイイ!  
発汗量も達成感もナンバーワン!



## ダンスで燃焼

ノリノリで気分も上がる、  
ワールドダンスプログラム。  
ボディラインはもちろん  
ココロまでスッキリ!



## トレーニングメニューは?

体重が減りにくい、気になる  
部位がある...そんなあなたに  
ぴったりのトレーニングメニューを  
アドバイスします!



## 心も体もリラックス♪

ハンモックで体に負担をかけず  
筋肉や骨格のバランスを  
ゆったり調整できます!



## たのしく有酸素運動

歩いたり走ったり、基本の有酸素  
運動もマイペースで楽しんで。  
少し慣れたら傾斜をつけたり  
アレンジしても◎



今年の夏は  
いいカラダで  
たのしめよう!

6/29  
まで

ステキな夏を  
目指して、急げ~!

## カラダリメイク応援プライス!

今ならご入会初期費用もおトク!

はじめの2ヶ月全部まとめて

- 会員登録料 (5,400円)
- **90分会員** 月会費2ヶ月分 (12,744円) + 選べるサポート

通常合計

18,144円を

10,144円引

8,000円

(ひと月あたり4,000円)

※記載の金額はすべて税込表記です。※3ヶ月目以降はあなたに合った料金プランをお選びいただけます。  
※別途レギュラープランもございます。

Web入会予約から  
お申込みいただくと!

さらに!

2,000円OFF

6,000円

(ひと月あたり3,000円)

## 思い立ったらすぐ予約 / Web入会予約

忙しいあなたにピッタリ!カンタンWeb入会予約なら  
24時間いつでもご予約可能!  
店舗でのお手続き時間も省略できます。

※フィットネス会員のみとなります。

いますぐ / Web入会予約 ページへ!



ガンゼスポーツ  
頼れる  
パートナー  
宣言!

おまかせください!



### その1 たのしさ保証

サービスに自信があるから、万が一楽しくなかったら  
全額返金いたします。 ※ご契約日から8日以内に限りです。

### その2 継続条件なし

始めたいキモチを応援したいから、契約期間や  
違約金などのストレスはありません!

### その3 カムバック歓迎

おトクなキャンペーンは全員対象!過去にガンゼスポーツを  
利用されていた方も、お待ちしております!

### ガンゼ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  
始められる料金システムです。

毎月11日~15日にご入会の方  
初月度会費 **2/3**  
毎月16日~19日にご入会の方  
初月度会費 **1/2**  
毎月21日以降にご入会の方  
初月度会費 **1/3**

入会手続きには下記のものをご持参ください。

- 1 カラダリメイク応援プライス!  
8,000円  
web入会予約なら  
2,000円OFF  
6,000円
- 2 キャッシュカード・  
もしくは通帳・お届け印  
(銀行またはゆうちょ銀行)
- 3 ご本人確認書類  
運転免許証・健康保険証・  
パスポート・在留カード。
- 4 認印

ご入会手続き当日、写真撮影をいたします。



笑顔の輪がここちいい  
**ガンゼスポーツ桜宮**  
TEL.06-6925-3440 〒534-0027 大阪市都島区中野町5丁目13番4号

グンゼスポーツ 検索 WEB入会24時間受付中!

〈営業時間〉●月~金/10:00~23:00 ●土曜日/10:00~22:00 ●日祝日/10:00~20:00  
〈休館日〉毎月10日・20日・月末日および年末年始

キャッシュカード1枚で  
口座振替の手続きができます。  
**ペイジー導入**

ご利用可能  
金融機関  
都市銀行・地方銀行・ゆうちょ銀行・信用金庫各店  
※月会費は毎月、金融機関口座からの引落となります。  
※一部取り扱いきれない金融機関がございます。

