

鬼トレ!

運動の鬼と一緒
楽しく結果を出そう!

運動のやりかたが
わからない。
めんどくさい!!

運動すれば良いのは
わかっている。(でもできない)



コンビニジムで
結果が出なかった!

一人じゃつづかない。
家トレの限界を感じた。

食べたいけど痩せたい。

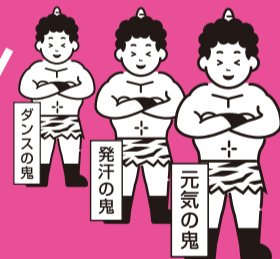
休めて時間が作れない。



そんなあなたに、グンゼスポーツが真剣に向き合う!それがグンゼの鬼トレです。

鬼と書いてプロと呼ぶ!

グンゼスポーツには「〇〇の鬼」そろってます!!



今なら初期費用も鬼おトク!

5/
30⁺
まで

WEB入会は5/31まで

スタート応援コース

会員登録料

0円 + はじめの2ヶ月間は
使い放題で 3,850円^[税込]/月

3ヶ月目からは好きな料金プランを選べます

入会から7ヶ月間の安心サポート付き

※入会から7ヶ月間がスタート応援コースサポート期間です。※途中解約される場合は通常料金との差額を頂戴いたします。

安佐南区ではここだけ!厚生労働大臣より認可を受けた指定運動療法施設です。
当施設では運動処方箋をお持ちいただき利用した場合、会費が医療費とみなされます。

厚生労働大臣認定 健康増進施設及び指定運動療法施設

グンゼスポーツ イオンモール広島祇園

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

TEL.082-875-6005



鬼トレ! この春はじめよう!

その1

「たまに」「ゆるく」やるだけで結果が出せると本当に思っていますか?
がんばりすぎず、コツコツやるのが正解!!



グンゼの運動は鬼かんたん!

ビギナーさんでも始められる、続けられる運動のラインナップ。運動効果を研究して作られているから時短でも効果は◎



ボディメイク

「鬼基礎腹筋」「鬼ほくし」
いろんな短時間集中トレーニングを用意しています!

LIVE10

話題のHIIT!
高強度インターバルトレーニング
10分で効果が見える!



100歳まで元気に動く体づくり

何歳からでも遅くない!
何歳からでも変われます!
「体・バランス・ロ・頭」を鍛えよう!
国から許可された指定運動療法施設。健康になるためのサポートができる施設です。

その2

「運動だけ」「食事だけ」で良いわけがないですよね?
結果を出すための方法はスタッフに相談ですよ!



グンゼのスタッフは鬼やさしい!

頼れるスタッフが運動方法はもちろんあなたに合ったカラダ改善方法をアドバイス! しかも、不安なキモチもガッチリサポート!



ボディチェック

体成分分析によって体脂肪率やBMI指数などの基本データから、カラダの筋バランスやボディタイプまで健康診断じゃ分からない項目をチェックできます!

カウンセリング

分析結果をもとに一対一で違うカラダの課題を発見! 解決するための運動や生活習慣についてプロのトレーナーがわかりやすくカウンセリングします。



運動指導

基本的なマシンの使い方やあなたの目的に合った効果的な運動の組み合わせなど、グンゼスポーツならではの指導力にお任せください!

その3

「なんとなく苦手」「無理そう」っていつまで言うの?大人なのに??
そんなアナタは、まず一度プログラムレッスンに参加を!!



グンゼのプログラムは鬼たのしい!

エンタメ、ダンス、格闘技、リラックス! 圧倒的なバリエーションで本格的なレッスンが選べ放題!自分に合った"たのしさ"を見つけるのが続けられるいちばんのポイント!



ユーバウンド

トランポリンで飛んで、跳ねて!
消費カロリーもトップクラスのプログラム。終わる頃には汗かくです!

ファイドウ

格闘系プログラムでストレス発散するならコレ!
きもちがスッキリするだけでなく、ふだん使わない筋肉が目覚める感じも気持ちいい!



ピラティス

インナーマッスをしっかり鍛えてしなやかで美しいボディラインに! 正しい姿勢の指導を受けられるから初めてでも安心!

※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。

いつでも自由に、しっかり通いたい方に。

レギュラー会員 全営業時間いつでも利用可能

月会費 **11,770円** [税込]

日中、空いた時間を活用!子育てママにも◎

デイプラス会員 月会費 **10,670円** [税込]

平日 9:30~18:00 土日祝 終日

仕事帰りにおすすめ!スマート&おトクなプラン。

ナイトプラス会員 月会費 **10,120円** [税込]

平日 18:00~22:00 土日祝 終日

ジム・スタジオ・プール・お風呂を全てのプランで使える!

- ご入会いただけるのは満15歳以上の方とさせていただきます。(中学生を除く)
- ご入会時に医師の診断書が必要となる場合がございます。
- なお、20歳未満の方は当クラブ指定の承諾書に保護者の同意を頂く必要があります。
- 施設利用約款に基づき、次に該当される方の入会はできません。
 - ①医師から運動を禁止されている方
 - ②刺青・タトゥーがある方
 - ③法定伝染病・皮膚病などの疾患がある方
 - ④クラブルールが守れない方
 - ⑤妊娠されている方

厚生労働大臣認定 健康増進施設及び指定運動療法施設

GUNZE **SPORTS** **グンゼスポーツ イオンモール広島祇園**

〒731-0196 広島市安佐南区祇園3-2-1

TEL.082-875-6005

営業時間
月~金 / 9:30~22:00 土 / 9:30~20:00 日・祝日 / 9:30~19:00

※施設のご利用は閉館の15分前までとなります。

入会受付時間
月~金 / 10:30~20:00 土 / 10:30~18:00 日・祝日 / 10:30~17:00

休館日 毎月10日・20日・月末日

Web入会予約24時間受付中! www.gunzesports.com グンゼスポーツ 広島祇園 検索

グンゼのスマート入会システム

- 金融機関のキャッシュカード**
※銀行またはゆうちょ銀行※入会初期費用から口座振替が可能です。
※ペイジーでの口座振替お手続きができなかった場合、初期費用をキャッシュまたはクレジットカードにてお支払ください。
- ご本人確認書類**
※運転免許証・保険証・パスポートなど「氏名」「住所」「電話番号」の本人確認ができる証明書をお持ちください。

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。
※一部取り扱っていない金融機関がございます。

