

鬼トレ!

新プログラム体験会

「転ばぬ先の杖」体操



5/1(水)・8(水)・15(水)・22(水)
13:00~14:00

施設利用料 1,100円[税込]
体操参加で

※お風呂のご利用もできますよ。
※詳しくはお電話にてお申込みください。

運動の鬼と一緒に
楽しく結果を出そう!



食べたいけど痩せたい。

たしめて時間が作れない。

家トレの限界を感じた。

1人じゃつづかない。



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「○○の鬼」そろってます!!

今なら初期費用も鬼おトク!

5/31金まで

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ヶ月目からはお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。

グンゼスポーツ はびきの

TEL.072-937-3315

WEB入会24時間受付中!

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索



鬼トレ! この春ははじめよう!



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!!

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!

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◎



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!



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
選び放題!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!



ボディメイクタイム

「腹筋タイム」
「コアメイクタイム」
いろんな短時間集中トレーニングを
用意しています!



カウンセリング

分析結果をもとに一人ひとり違う
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。



ZUMBA®

大人気のラテンダンスクラス!
おもいきり蹴って、
楽しく発散できる!

15min.ダンベル

15分間の短い時間で
ダンベルを使って
簡単に筋力トレーニング!



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!



ファイトウ

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!



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!



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!



ピラティス

インナーマッスルをしっかり鍛えて
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!

ご入会方法 下記のものをご用意の上、フロントにてお申し込み下さい。

1 会員登録料
5,500円[税込]
→0円

2 2ヶ月分の
月会費

3 金融機関の
キャッシュカード
※銀行またはゆうちょ銀行
※3ヶ月目よりお取引口座より自動振替と
させていただきます。

4 ご本人
確認書類
※運転免許証・保険証・パスポート・
在留カードなど「氏名」「住所」
「生年月日」のご本人確認ができる証明書。

5 お届印・認印
※学生会員は25歳までの学生の方が
対象となります。
学生会員希望の方は学生証を持参します。
※初回お支払い時はクレジットカードも
ご利用いただけます。

安心安全の 取り組み



当クラブの
詳しい
取り組みは
こちら↓



GUNZE SPORTS ゴンゼスポーツ はびきの

〒583-0885 羽曳野市南恵我之荘4丁目237-4 (はびきのコロセアム内)

お申し込み・お問い合わせは TEL.072-937-3315

営業時間	火~金	9:00~20:00 (入会受付10:00~19:00)
	土	9:00~19:00 (入会受付10:00~18:00)
	日祝	

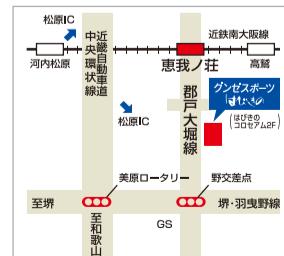
休館日	毎週月曜日 (月曜日が祝祭日のときは翌日)
検索	検索

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。
※一部取り扱いできない金融機関が
ございます。



羽曳野市 無料巡回
バスが停車します。

「屋根付き」
自転車駐輪場あり

お車の利用にもって便利です!
駐車場
完備 250台
2時間まで無料!

はびきのコロセアム 2F