

# 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!

1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「○○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**

+

はじめての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。

# グンゼスポーツ枚方

TEL.072-841-0506

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

# 鬼トレ! この春はじめてよう!



## 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べる!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。



### 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。終わる頃には汗だくです!

### 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!



### 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!



### 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!

※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。

営業時間	平日	9:30~22:00 (入会受付10:30~20:00)
	土・日・祝	9:30~20:00 (入会受付10:30~18:00)

休館日 毎週火曜日 ※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。

GUNZE ズンゼスポーツ枚方  
SPORTS 〒573-0032 枚方市岡東町14番51号  
平日(月~金)は夜22時まで営業!  
無料施設見学実施中!

TEL.072-841-0506  
Web入会予約24時間受付中!  
www.gunzesports.com

### 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 **0円**
- 2 2ヶ月分の月会費
- 3 印鑑(認印)
- 4 キャッシュカードとお届け印(銀行または郵便局)
- 5 公的証明書 ※1  
※1 公的証明書…新法(いわゆる「本人確認法」)の施行に合わせて、ご入会手続きには運転免許証、各種健康保険証、パスポート、外国人登録証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人が確認できる証明書)をお持ち願います。本人確認書類に記載の住所と現住所が異なる方は現住所のわかる公共料金の領収書をお持ち下さい。

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しとなります。  
※一部取り扱えない金融機関がございます。

無料駐輪場完備!!  
約130台!!

鍼灸整骨院  
Health care office joy plus. 有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。  
TEL.072-841-1019

各種保険取り扱い可

診療内容 整骨・はり・灸など  
※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  
運営会社/有限会社japs medical support

