

ミライゼ 9月の無料イベント開催！

9月のテーマ 「短時間でココロとカラダをリフレッシュ」



忙しい毎日でも短時間でスッキリできる運動方法をレクチャーします！
ストレッチポールと筋膜リリースで肩回り、背中周りの緊張を緩め、疲れを吹き飛ばしましょう。

こんな方におすすめです

- ✓ 運動に自信がないけど何か始めたい方
- ✓ 家事と子育ての合間にプチリフレッシュしたい方
- ✓ 肩こり、腰痛など、運動不足からくる不調を改善したい方

開催概要

- ✓ 日時 2023年9月29日(金) 10:30~11:15
- ✓ 場所 グンゼスポーツ櫃原
- ✓ 募集人数 10名 ※先着順です
- ✓ 参加費 無料

詳しくはコチラから！

お電話

0744-21-2600

事前にご予約ください

イベント詳細ページ



ミライゼとは？

出産、育児などライフステージの変化に向き合う女性を応援する
ガンゼスポーツ発のフィットネス&コミュニティスタジオです。

1 ママ同士のコミュニティの場

1グループ10人までの少人数グループエクササイズで、トレーナーや仲間との距離が近いのが特徴。フィットネスやおしゃべりを通して、日々のストレス発散や子育ての悩みも共有できる場です。



2 女性に優しい運動テーマ

ミライゼでは、ダイエットやヒップアップなど、毎月テーマを設定しているので、スタジオに通うだけでキレイになれる運動習慣が身に付きます。「一人では何をやっていいかわからない」、「効果のあるトレーニング方法を調べる時間がない」という方におすすめです。



3 エクササイズを楽しくサポートする最新ギア

ご自身のコンディションをモニタリングしたり、トレーニング記録をSNSにもUPできる。仲間とのコミュニケーションにも使える最新ギアが今なら無料でついてくる！

9/30(土)までのご入会で
15,000円相当の
MZスイッチ
(活動量計)を
プレゼント

GUNZE
SPORTS

イオンモール 榎原 2F

ガンゼスポーツ 榎原

TEL.0744-21-2600

営業
時間

火~金	10:00~21:00 (入会受付11:00~20:00)
土	10:00~18:00
日祝	(入会受付11:00~17:00)

休館日 毎週月曜日

www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ

検索

イオンモール内のスポーツクラブだから
お買物&無料駐車場が便利!!

お車でお越しのお客さま
無料駐車場 5,000台完備!

電車でお越しのお客さま
近鉄「八木駅」近鉄「高田駅」から
イオンモール直行バスが運行いたしております。



イオンモール榎原
ノース・モール2F
ビューティーモールゾーン

駐車場は⑭・⑮ゾーンが便利です。
⑭・⑮番入口からお入りいただくとお近いです。

- ご入会は15歳以上の心身共に健康な方。
- 20歳未満の場合は保護者の承諾が必要です。
- ご本人確認書類として、運転免許証・健康保険証・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。
- 20日以降ご入会の場合、当月会費割引分と2ヶ月分をご入金いただきます。
- 月会費は毎月各自のお取引口座より銀行自動振替とさせていただきます。
- ※詳しくは、お電話でお気軽にお問い合わせ下さい。
- ※刺青のある方(タトゥー含む)、伝染病その他、他人に伝染または感染の恐れのある疾病のある方はご入会いただけません。