

女性専用

GUNZE
SPORTS

フィットネス&コミュニティスタジオ

ミライゼ

3月の無料イベント開催！

冬の間縮こまった姿勢を改善するチャンス！
ビギナーでもできるコアトレをレクチャーします★
体のお悩み、気軽にご相談ください！

3月の
テーマ

「姿勢スッキリ★薄着の季節にそなえよう！」

こんな方におすすめです

- ✓ 最近、基礎代謝が落ちてきたなと感じる方
- ✓ 隙間時間で自分磨きに取り組みたいとお考えの方
- ✓ 引き締まった体作りをしたい方

開催概要

- ✓ 日時 2024年3月26日(火) 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？

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 女性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」
という方におススメです。



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！

15,000円相当の
MZスイッチ
(活動量計)を

プレゼント



ご予約はお電話にて承ります！

＼ 下記タイムテーブルよりお選びください ／

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	10:30 ▼ 11:15		11:30 ▼ 12:15		12:45 ▼ 13:30

イオンモール 榎原 2F

ガンゼスポーツ 榎原

☎ 0744-21-2600

入会受付時間

平日 / 11:00~20:00
土曜日 / 11:00~17:00
日・祝日 / 11:00~17:00

休館日 毎週月曜日