

鬼トレ!

運動の鬼と一緒に
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。

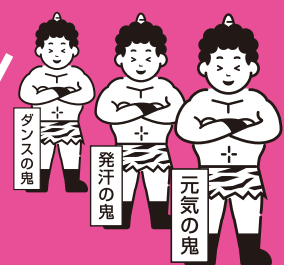
休めて時間が作れない。



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「〇〇の鬼」そろってます!!



今なら初期費用も鬼おトク!

4/
30火
まで

スタート応援コース

会員登録料

0円

+

最初の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。



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」で良いわけではないですよね?
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?大人なのには??
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!



ストレッチポール

体幹を強化し、骨盤の矯正、肩こりや猫背の解消にも役立ちます!



BMH(ボディメイクヒート)

短時間で効率よく脂肪を燃焼できる有酸素トレーニングです。目的別に各部位に高強度の筋トレと、短い休憩を繰り返し行います。



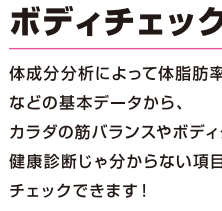
100歳まで元気に動く体づくり

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・口・頭」を鍛えよう!



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。



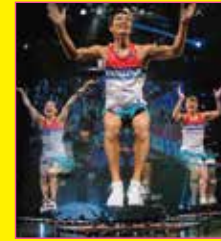
ボディチェック

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!



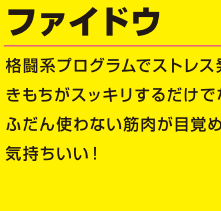
運動指導

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!



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!



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。

キレイをかなえる! 女性専用エリア

ジム×セルフエステ=もっとキレイなわたし

女性専用ジムエリア

周りの目を気にせず、トレーニングできる! 「脂肪を落としたい」「メリハリのあるボディを作りたい」など、女性のキレイをかなえるジムエリアとなります。



女性専用フィットネスプログラム

エステ後のプチ筋トレにおすすめ!
女性専用の20分プログラム

高強度の運動を短いインターバルを挟んで複数回繰り返す有酸素運動を行います。脂肪燃焼効率の良い運動なので、短時間でも高いエネルギー消費が期待できます。



セルフエステ

完全個室でだれにも見られず、自分のペースでできる!

セルフエステをした後は体の代謝が良くなり、脂肪が燃焼しやすい状態になっています。この状態のときにトレーニングを行うことで、体中の老廃物の排出を促し、脂肪の燃焼効果をさらに高めることが期待できます。



運動療法コースのご案内

グンゼスポーツ川西は指定運動療法施設です。

グンゼスポーツ川西は、厚生労働省より『指定運動療法施設』の認可を受け、医師の指示に基づく運動療法を実施すると当クラブでの利用料(会費)については、所得税の医療費控除が適用されます。 ※詳しくはお電話もしくは店舗窓口までお問合せください。



営業時間	火~金	9:00~22:00 (受付・販売10:00~20:00)
	土・日・祝	9:00~18:00 (受付・販売10:00~16:00)

休館日 毎週月曜日

GUNZE SPORTS ぐんぜスポーツ川西

〒666-0016 川西市中央町7-18ラ・ラ・グランデ4・5F

TEL.072-755-3119

Web入会予約 24時間受付中!

お店の情報はこちらから! www.gunzesports.com



お手続きには、下記の4つをご持参ください。

★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。 ※ご入会受付時に写真撮影を行います。

- 1 会員登録料 5,500円[税込] ※対象は新規ご入会の方に限りです。 **今なら0円!**
- 2 2ヶ月分の月会費
- 3 ご本人確認書類 運転免許証・健康保険証・パスポート・在留カードなど、【氏名】「住所」「生年月日」のご本人確認が出来る証明書をお持ちください。
- 4 金融機関のキャッシュカード・お届け印・認印 ※銀行またはゆうちょ銀行 ※ご入会後3ヶ月以降はお取引口座より自動振替とさせていただきます。

安心・納得のシステム導入!! 万一、ご満足いただけない場合は、会費を全額お返しいたします。契約開始日から**8日以内**であれば契約解除が可能です。

有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。 診療内容: 整骨・はり・灸など。 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。 各種保険取り扱い可。 ※詳しくはお問い合わせ下さい。 運営会社/有限会社japs medical support

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。 **пей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き落としとなります。 ※一部取り扱いできない金融機関がございます。

阪急川西能勢口駅から30秒!!

- ◎阪急梅田駅より約20分
- ◎阪急宝塚線 宝塚駅より約12分
- ◎能勢電鉄 日生中央駅より約20分

川西能勢口駅北隣、グレイの大きなビルが目印です。



お車でのご利用がグッと便利になりました。 当ビル(ラ・ラ・グランデ)地下駐車場をご利用いただけます。 <駐車料金/1時間100円> **ハイパー車も大丈夫!!** (高さ1.78mまで)