

# 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!!

コンビニジムで  
結果が出なかった!

家トレの限界を感じた。

1人じゃつづかない。

食べたいけど痩せたい。

休めて時間が作れない。



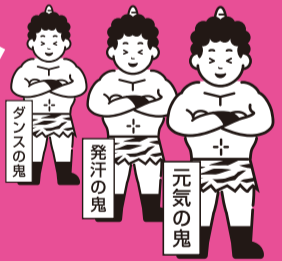
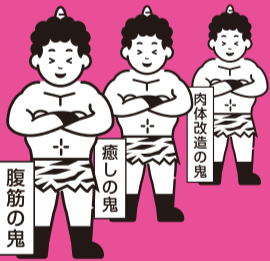
運動すれば良いのは  
わかっている。(でもできない)



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!

5/  
**30** (木)  
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

プログラムオプション **2ヵ月無料**

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。



# この春はじめよう!



## 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り放題!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。

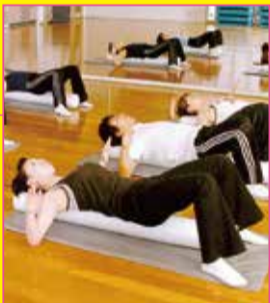


### ユーバウンド

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。終わる頃には汗かくです!

### ストレッチボール

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!



### 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。

### ご入会方法

下記のものをご用意の上、フロントにてお申込みください。

#### 入会初期費用

・2ヶ月分の月会費

※月途中入会割引あり

キャッシュカードまたはお届け印(銀行又は郵便局)

#### ご本人確認書類

※ご本人確認書類は、運転免許証・保険証・パスポート(外国人登録証)など、ご本人が確認出来る証明書をお持ちください。  
※20歳未満の方は保護者の承諾書が必要です。

●ご入会いただけるのは満15歳以上の方とさせていただきます。(中学生を除く)  
●ご入会時に医師の診断書が必要となる場合がございます。なお、20歳未満の方は当クラブ指定の承諾書に保護者の同意を頂く必要があります。  
●施設利用規約に基づき、次に該当される方の入会はできません。  
①医師から運動を禁止されている方 ②刺青・タトゥーがある方 ③法定伝染病・皮膚病などの疾患がある方 ④クラブルールが守れない方 ⑤妊娠されている方

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。※一部取り扱いできない金融機関がございます。

## Web入会予約 24時間受付中!

www.gunzesports.com

見学随時OK・お気軽にお越し下さい

グンゼスポーツ

検索

GUNZE SPORTS

## グンゼスポーツ アイビースクエア

〒710-0054 倉敷市本町16-54  
☎086-422-2001

### 入会受付時間

平日/10:00~20:30  
土曜日/10:00~19:00  
日・祝日/10:00~17:00

休館日 毎月10日・20日・月末日

### 営業時間

平日/9:00~22:30  
土曜日/9:00~21:00  
日・祝日/9:00~19:00

グンゼスポーツ専用駐車場

140台

3時間まで

無料

