

ボディメイク

だけじゃない、

ピラティス

カラダの可能性を底上げし、芯から健やかにととのえる。

フィットネスクラブのプログラムメソッドを結集した

グンゼスポーツだけのマシンピラティスがスタート!

おとな女性の、ケアするピラティス

i C C a

PILATES

2026.2月 DEBUT!

先着 50名様 オープン記念!

2ヶ月間使い放題!!

月会費

13,200円/月

会員登録料

0円

＼さらに／
靴下プレゼント

※4ヶ月以上の継続が条件となります。

※お申込み時に2か月分の月会費をご入金いただきます。(3ヶ月目より口座引落)

※3ヶ月目からはプランをお選びください。

体験レッスン受付中

体験
レッスン
0円



体験レッスンは1人様1回限りの予約制です。ご予約枠に限りがありますので
お早めにご予約をお願いいたします。見学(無料)もご予約いただけます。

その1



新・フィットネス発想の
ピラティス

筋肉や関節の仕組み、脂肪燃焼のメカニズム、
安全で効果的な組み合わせなど。
総合スポーツクラブとして培ったノウハウを用いて
マシンを使うだけではない、プログラムメニューを開発しました。

その2

目的別に選べるプログラム

基本の体幹ボディメイク
ベーシックピラティスプログラム



ピラティスが初めての方、
マシンピラティスを基本から
スタートしたい方に。正しい
姿勢や効果部位の意識付け、日常生活への応用方法など基本を体得する
プログラム。

効率的に脂肪燃焼
カーディオピラティスサーキット



マシンピラティスでの体幹や各部のひきしめや強化エクササイズに加え、有酸素運動との組み合わせにより脂肪燃焼効果を高めたプログラムを行います。コアエクササイズでは物足りない方やしっかりと汗をかきたい方にオススメのプログラム。

機能改善へ安全にアプローチ
足腰コンディションプログラム



運動経験の無い方やご高齢の方でも安心して始められます。膝や股関節に悩みをお持ちの方も、ピラティスマシンを使用した機能改善プログラムにより痛みの予防改善を目指すプログラム。

その3

充実度が違う、
70分の少人数レッスン



5名までの少人数グループで、じっくり丁寧にレッスンを行います。
運動前のウォームアップエクササイズから運動後のフィードバックの時間まで、
トレーナーがひとりひとりのコンディションに合わせてアドバイスを行います。

icca
PILATES
タイムスケジュール



先着50名様 オープン記念!

初めての方も他社のマシンピラティスご利用中の方も
この機会におトクにお試し&比較していただけます!

2ヶ月間使い放題!!

月会費

13,200円/月

さらに/
靴下プレゼント

0円

※お申込み時に2か月分の月会費をご入金いただきます。(3ヶ月目より口座引落)

※4ヶ月以上の継続が条件となります。

通常料金

月4プラン	税込13,200円/月
月6プラン	税込16,500円/月
月8プラン	税込19,800円/月

※3ヶ月目からはプランをお選びください。

ご来店時にお持ちいただく物

ご本人確認書類(運転免許証・健康保険証・パスポート・外国人登録証など)
金融機関のキャッシュカード(銀行またはゆうちょ銀行)

※ご入会は高校生以上(満15歳以上)の方とさせていただきます。

produced by
GUNZE SPORTS

〒710-0054 倉敷市本町16-54

086-422-2001

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ 検索



平日	9:00~22:30
土	9:00~21:00
日・祝日	9:00~19:00

休館日 毎月10日・20日・月末日 ※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。

