

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、
この冬スタート!

おとな女性の、ケアするピラティス

iCCCA

PILATES

2026.2月 DEBUT!

各店先着50名様限定

オープン記念価格!



はじめの
2ヶ月は

すべてのプラン
通り放題で

13,200円(税込)/月

+ 会員登録料 0円

+ 滑り止め付き靴下
プレゼント



体験レッスン受付中

体験
レッスン
0円

タイムスケジュール



体験レッスンは1名様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。

※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けます。(3ヶ月目より口座引落)

※3ヶ月目からはコースをお選びください。

グンゼスポーツの
マシンピラティス

iCCA
PILATES

3つのポイント

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

シェイプアップ、脂肪燃焼、リハビリ的な使い方まで。目的に合わせて設計された効果的なプログラムをお選びいただけます。

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
足腰コンディショニングプログラム



運動経験の無い方や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。
※レッスンの時間は内容により異なる場合がございます。

iCCA
PILATES
タイムスケジュール



各店先着50名様限定

オープン記念価格!



はじめての
2ヶ月は

すべてのプラン
通い放題で

13,200円(税込)/月

+ 会員登録料 0円

+ 滑り止め付き靴下
プレゼント



※4カ月以上の継続が条件となります。

グンゼスポーツだからできること!

充実の付帯施設で運動後もリフレッシュ

グンゼスポーツならロッカー、シャワー、お風呂、サウナなどの付帯施設も充実。プログラムの後は、シャワーやお風呂でさっぱりリフレッシュしていただけます。



iCCA
PILATES

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



営業
時間

| | |
|------|------------|
| 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。



GUNZE IVY SQUARE
SPORTS