

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!

5/
30*
まで

WEB入会なら /

5/31(金)まで受付中!

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/月 [税込]

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
選び放題!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!



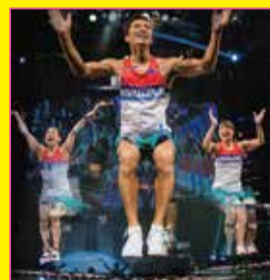
ストレッチタイム

「ハンモックEX」
「ストレッチボール」
「腰痛ストレッチ」
カラダのケアができるクラスを
用意しています!



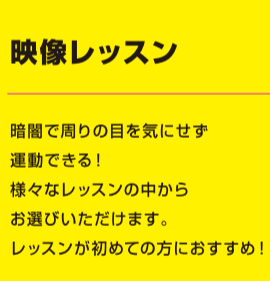
カウンセリング

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。
終わる頃には汗だくです!



映像レッスン

暗闇で周りの目を気にせず
運動できる!
様々なレッスンの中から
お選びいただけます。
レッスンが初めての方におすすめ!



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!



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!



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!



※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、フロントにてお申し込み下さい。

- 1 会員登録料 無料**
- 2 2ヶ月分の月会費**
※初回のお支払い時は
クレジットカードも利用いただけます。
- 3 金融機関のキャッシュカード**
※銀行またはゆうちょ銀行
※3ヶ月目よりお取引口座より自動振替とさせていただきます。
- 4 ご本人確認書類**
※運転免許証・保険証・パスポート・在留カードなど「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書。
※学生会員は25歳までの学生が対象となります。学生会員希望の方は学生証を持参ください。

営業時間	平日	10:00~22:00 (入会受付 11:00~20:00)
	土	10:00~20:00 (入会受付 11:00~18:00)
	日祝	10:00~18:00 (入会受付 11:00~16:00)

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。

Health care office joy plus.
鍼灸整骨院
有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。
TEL.077-566-5245
各種保険取り扱い可

診療内容
整骨・はり・灸など
※詳しくはお問い合わせ下さい。
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
運営会社/有限会社japs medical support

グンゼスポーツクラブ 南草津レイクブルー

南草津駅西口より
徒歩3分!!
駐車場完備!!
3時間
まで無料!!

GUNZE ゴンゼスポーツ 南草津レイクブルー

SPORTS 〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目5番地6

TEL.077-566-5101

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ 検索

