

# 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!!



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** (木)  
まで

### スタート応援コース

会員登録料

**0円** +

はじめの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。

お店の情報は  
こちらから!



# 鬼トレ! 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!



### アクアビクス

水の抵抗などを生かし、  
効率的で身体に負担の少ない  
運動が可能です!



### 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!

### 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!



### 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!



### お風呂・サウナ

運動の後はお風呂・サウナで  
しっかり身体を休めましょう。



### 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。

お手続きには、下記の3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。

- 2ヶ月分の月会費
- 金融機関のキャッシュカード
- 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。

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 都市銀行・地方銀行・  
ゆうちょ銀行・信用金庫各店  
金融機関

※月会費は毎月、金融機関口座からの引落となります。  
※一部取り扱いきない金融機関がございます。

ジュニアスクールも  
入会受付中!



駅近!! 駅からスグ! JR西明石駅から  
南へ徒歩5分

駐車場3時間まで無料!

**GUNZE** **グンゼスポーツ** 西明石  
SPORTS 〒673-0041 明石市西明石南町3丁目4-52 TEL.078-929-5671

|      |    |                             |
|------|----|-----------------------------|
| 営業時間 | 平日 | 9:30~22:30(入会受付10:30~20:30) |
|      | 土  | 9:30~20:00(入会受付10:30~18:00) |
|      | 日祝 | 9:30~20:00(入会受付10:30~18:00) |

休館日 毎週金曜日  
Web入会予約24時間受付中!  
www.gunzesports.com  
グンゼスポーツ 検索