

# 鬼トレ!

運動の鬼と一緒  
楽しく結果を出そう!

運動すれば良いのは  
わかっている。(汗ばきは5)

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!

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。



5/30(木)まで  
**500円** (税込)  
体験受付中!

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**

+

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。

# グンゼスポーツ西宮

TEL. **0798-37-0435**

www.gunzesports.com/nishinomiya



# この春はじめてよう!

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べる!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!



### Web入会

運動しようと思ったけど手続きにいく時間が…。そんなあなたには24時間受付中のWEB入会がおススメ!



### スタッフ常駐

鬼やさしいスタッフが皆さまをお出迎え! 分からないこと・知りたいことなどは鬼やさしいスタッフまでご相談ください。



### 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。終わる頃には汗かいです!

### ボディチェック

かんたん! 無料で! 毎日でも! カラダがむくんでないか、筋肉バランスは整っているかなど、詳細な分析結果からカラダの変化をモニタリングし、理想のボディタイプを目指しましょう!



### トレーニングガイド

マシンの使い方が分からず、前のジムでは続かなかった。そんなあなたでもグンゼスポーツなら親切・丁寧にご利用をサポートします。



### ファイトウ

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

筋トレだけが全てじゃない。1人でするのは気が向かないけれど、共通の目的を持ったメンバーで行うサークル活動もおすすめです。日々の暮らしをアップデートしましょう!



### パーソナルトレーニング

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!



### ヨガ

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! 週17本のヨガプログラムを実施。

※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

右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 **0円**

2 2ヶ月分の月会費

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

4 ご本人確認書類

※運転免許証・保険証・パスポートなど「氏名」「住所」「生年月日」の本人確認ができる証明書をもちください。

## GUNZE SPORTS グンゼスポーツ西宮

TEL.0798-37-0435

〒662-0943 西宮市建石町1-6 www.gunzesports.com/nishinomiya

今からでも始めよう! Web入会予約24時間受付中! [グンゼスポーツ西宮](#) [検索](#)

平日	9:00~22:00(入会受付10:00~20:00)
土	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
日祝	9:00~18:00(入会受付10:00~16:00)
休館日	毎月10日・20日・月末日

**お得な家族割サービス**  
2人目以降のご家族はフィットネス月会費が**2,200円割引!**

※2親等までのご家族が対象。※詳しくは店舗へお問い合わせください。

**子供スクール入会受付中!**

体操・ダンスも募集中!

※詳しくは店舗ホームページをご覧ください。



※その他、年末年始・お盆・施設点検日などで臨時休館日あり。