



体重を減らして  
ごほうびを  
ゲット!

開催中!

解 在宅 消 手 チャレンジ 2020

※詳しくは裏面をご覧ください。

10/30  
金 まで

負けないカラダへ!  
今こそはじめる

体カアツゴ

特典.1

会員登録料  
通常5,000円+税を

0円

特典.2

入会初期費用  
(月会費2カ月分) から

5,000円+税 OFF

特典.3

- ・水素水 (通常1,200円+税/月)  
もしもの時に備えるサポートプログラム
- ・WELBOX 見舞金制度 (通常800円+税/月)

どちらも2カ月無料

Web入会  
予約なら

- いつでもどこでも予約可能
- 手続き時間短縮でスムーズ受付

今すぐ  
Web入会  
予約へ!



●記載の金額はすべて税抜表記です。●本料金はキャンペーン特別価格となっております。●ご入会時に入会初期費用として2ヶ月分の月会費をいただきます。  
●入会時にご希望のプランを選択いただけます。●万一ご満足いただけない場合は、契約開始日から8日以内であれば会費を返金いたします。



負けないカラダへ！  
今こそはじめる！

# 体カアツゴ

在宅太りも  
解消！

## 3つのUPで、負けないカラダへ！

免疫力を高めるには、体温を上げる運動習慣と  
食事・睡眠などの生活習慣が大切です！



1  
UP!

### 有酸素運動で体カUP!

血液循環促進で、免疫力を高めます！

有酸素運動は、代謝を高めるだけでなく  
毛細血管を増やす効果も。血流が改善することで  
末端の冷えにも効果的。



2  
UP!

### 筋トレで基礎代謝UP!

しっかり食べても太らないカラダへ。

筋肉量を増やすと基礎代謝が上がるから  
きちんとカロリーを消費するカラダに。  
食事制限だけに頼らなくても、健康的にダイエットできます。



3  
UP!

### YOGAでこちよさUP!

質の良い睡眠につながります。

自律神経を整える効果の高いヨガ。  
コリもほぐし、ぐっすり眠れるようになるから  
目覚めた時もカラダがすっきり快調に！

## 解 在宅 消 子 ちゃ っ こ 三 三!

おうちでも、お店でも。たのしく運動できるきっかけづくりではじめるあなたを応援します！

体重を減らして  
ごほうびを  
ゲット!

初回測定2ヶ月間で2kgの  
減量を見事達成すると、

1ヶ月分の月会費を**1,000円OFF!**

1kg以上2kg未満達成の  
方には残念賞として

QUOカード**300円**をプレゼント!

## 安心安全の 取り組み



グンゼスポーツは、皆さまが安心して  
身体を動かせるよう、  
衛生管理を徹底しております。  
皆さまにもご協力・ご理解のほど、  
よろしくお願いします。

当クラブの詳しい  
取り組みはこちら



## フィットネス料金プラン

他にもライフスタイルに合わせた料金プランを  
ご用意しております。  
詳しくはホームページをご覧ください。

日中、空いた時間を活用!子育てママにも◎

スマートデイ

10:00~17:00

月会費

**5,500円+税**

気軽に通いたい方におすすめのシンプルプラン。

ライト

10:00~営業終了時間

月会費

**4,000円+税**

+利用料 510円/回

いつでも自由に、しっかり通いたい方に。

スタンダード

10:00~営業終了時間

月会費

**7,000円+税**

## ホーム エクササイズ

おうちでできる簡単エクササイズで、  
ココロもカラダもリフレッシュ!

▶ グンゼスポーツチャンネルにて

動画配信中



## 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  
5,000円+税

今なら無料

2 2ヶ月分の月会費

3 通帳とお届け印  
(銀行またはゆうちょ銀行)

4 ご本人確認書類

※ご本人確認書類は、運転免許証・保険証・パスポート(外国人登録証)など、  
「氏名」「住所」「生年月日」のご本人が確認出来る証明書をお持ちください。  
※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。  
※月会費は毎月各自のお取引口座より銀行自動振替とさせていただきます。

GUNZE  
SPORTS

グンゼスポーツ 岡山妹尾

☎086-281-5511

〒701-0203 岡山市南区古新田1125-1

入会受付時間 平日/11:00~21:00  
土曜日/11:00~19:00  
日・祝日/11:00~17:00

営業時間 平日/10:00~23:00

土曜日/10:00~21:00

休館日 毎月15日・月末

日・祝日/10:00~19:00



無料  
駐車場  
あり

