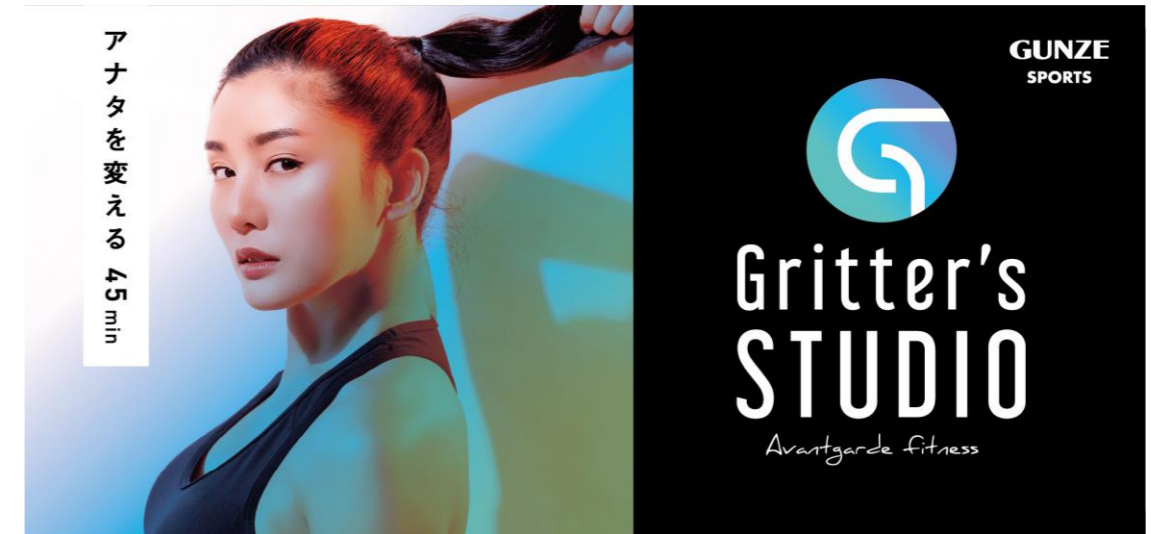


GUNZE
SPORTS

女性専用

\ 女性だけの /
フィットネス&コミュニティスタジオ

ミライゼ



グンゼスポーツ岡山妹尾店ミライゼ・Gritter'sスタジオが2023年7月オープンします！

◆女性だけのフィットネス&コミュニティスタジオ「ミライゼ」

女性専用！35分間という短い時間で、
ビギナーの方も安心して効果的な運動が続けられるプログラムです。
少人数のグループエクササイズなので、
トレーナーとのコミュニケーションもしっかり取りながら、
楽しく運動を続けることができます！

★レッスン時間前後にコミュニケーションタイム（各5分程度）設けます♪

【内容】

有酸素運動・休憩・筋トレを繰り返すインターバルトレーニングを
取り入れ、効率良く脂肪燃焼を目指すプログラムです。
毎月テーマを決めて、女性が鍛えたい部位にフォーカスした
プログラムを提供します。

◆非日常空間でココロおどるグループワークアウト「Gritter's studio」

週1回45分、仕事終わりに効率良く体を動かす
グループサーキットトレーニングが楽しめるプログラムです。
エンタメ感のあるトレーニングと、
ゆるいコミュニティづくりの場としてもおすすめです！

【内容】

HIITトレーニング（高強度の複数の種目を20秒動いて20秒休憩するイン
ターバルトレーニング）と非日常を味わえる空間・ツールを使用して
効率よく楽しく脂肪燃焼・引き締まった体を目指します。

【月会費】各8,800円（税込） / （月4回）

【入会特典】会員登録料（5,500円）無料・2ヶ月間月会費半額・MZスイッチ（活動量計）プレゼント <CP締切 6月29日(木)>

無料体験会を実施！！別紙タイムテーブルご案内下さい！！

ミライゼ & Gritter's 無料体験会タイムテーブル

【申込】 体験当日1時間前までに事前予約が必要になります。お電話又はフロントにてお申込下さい。

【持ち物】・飲み物・タオル・室内用シューズ・運動しやすい服装

【当日】 Bスタジオにて開催します。

★体験時に使用するMZスイッチ(活動量計)の準備がございますので、レッスン開始10分前よりお集り下さい。

6月	日	月	火	水	木	土
	18日	19日	20日	21日	22日	24日
ミライゼ			11:30-12:15			
			15:30-16:15	14:30-15:15		
Gritter's				19:15-20:00	20:15-21:00	
	25日	26日	27日	28日	29日	
ミライゼ			11:30-12:15			
			15:30-16:15	14:30-15:15		
Gritter's		19:00-19:45		19:15-20:00		

7月のミライゼ & Gritter's 無料体験会は、レギュラークラスにて実施します！

★ミライゼ 火曜 11:30～ 水曜 14:30～ ★Gritter's 月曜 19:15～ 火曜 19:15～