

# 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!!

コンビニジムで  
結果が出なかつた!

家トレの限界を感じた。

1人じゃつづかない。

食べたいけど痩せたい。

休めて時間が作れない。



運動すれば良いのは  
わかっている。(でもできない)

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**

+

最初の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。



# 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!



### ボディメイクタイム

「腹筋タイム」  
「コアメイクタイム」  
いろんな短時間集中トレーニングを  
用意しています!



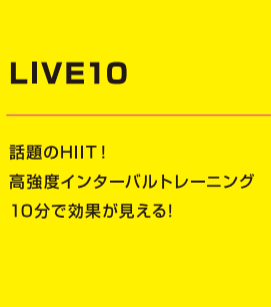
### カウンセリング

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!



### LIVE10

話題のHIIT!  
高強度インターバルトレーニング  
10分で効果が見える!



### 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・口・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。

営業時間	平日	9:30~22:30 (入会受付10:30~20:30)
	土	9:30~19:30 (入会受付10:30~17:30)
	日祝	9:30~19:30 (入会受付10:30~17:30)
休館日	毎月10日・20日・月末日	

※その他、年末年始・お盆・施設点検日などで臨時休館日あり。

### 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 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
  - ※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。

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。

**pay-easy ペイジー導入**

ご利用可能金融機関 都市銀行・地方銀行・ゆうちょ銀行・信用金庫各店

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

**Web入会予約24時間受付中!**

www.gunzesports.com 見学随時OK・お気軽にお越し下さい

グンゼスポーツ

**GUNZE SPORTS** **グンゼスポーツ**  
**スカイガーディン**

〒451-0014 名古屋市西区又穂町6-8 TEL.052-523-1726



お店の情報はこちらから!

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.052-524-7447 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

208台OK! 駐車場完備  
3時間まで無料 ※以降60分200円

駅からすぐ! 地下鉄庄内通駅から徒歩1分

庄内通 庄内通駅 地下鉄鶴舞線