

ボディメイク
だけじゃない、
ピラティス

カラダの可能性を底上げし、芯から健やかにととのえる。
フィットネスクラブのプログラムメソッドを結集した
グンゼスポーツだけのマシンピラティスが、
この冬スタート!

おとな女性の、ケアするピラティス

iCCQ

PILATES

2026.2月 DEBUT!

1.21

水

トライアルレッスン
スタート

トライアル
レッスン

0円

※体験はお1名様1回限り、予約制です。
※ご予約枠に限りがありますのでお早めにご予約をお願いいたします。
見学(無料)もご予約いただけます。

各店先着50名様限定

オープン記念価格!

はじめての
2ヶ月は

すべてのプラン
通い放題で

13,200円(税込)/月

+ 会員登録料 0円

+ 滑り止め付き靴下
プレゼント

グンゼスポーツの
マシンピラティス

iCCA
PILATES

3つのポイント

その1



新・フィットネス発想の ピラティス

筋肉や関節の仕組み、脂肪燃焼のメカニズム、安全で効果的な組み合わせなど。総合スポーツクラブとして培ったノウハウを用いてマシンを使うだけではない、プログラムメニューを開発しました。

その2

目的別に選べるプログラム

シェイプアップ、脂肪燃焼、リハビリ的な使い方まで。目的に合わせて設計された効果的なプログラムをお選びいただけます。

基本の体幹ボディメイク ベーシックピラティスプログラム



ピラティスが初めての方、マシンピラティスを基本からスタートしたい方に。正しい姿勢や効果部位の意識付け、日常生活への応用方法など基本を体得するプログラム。

体幹強化や気になる部分の引締め ベーシック(CORE&HIP) ピラティスプログラム



ベーシッククラスで基本動作を習得した方には体幹や各部のひきしめ強化のエクササイズを中心としたクラスをお勧めします。おなかやお尻の気になる部位に集中したエクササイズによるひきしめや、体幹強化によるパフォーマンス向上も期待できます。

※導入時は全クラス、ベーシックピラティスプログラムとなります。

その3



充実度が違う、 70分の少人数レッスン

5名までの少人数グループで、じっくり丁寧にレッスンを行います。運動前のウォームアップエクササイズから運動後のフィードバックの時間まで、トレーナーがひとりひとりのコンディションに合わせてアドバイスをを行います。

※レッスンの時間は内容により異なる場合がございます。

1.21(水)

トライアルレッスンスタート

トライアルレッスン 0円

各店先着50名様限定

オープン記念価格!

初めての方も他社のマシンピラティスご利用中の方もこの機会におトクにお試し&比較していただけます!

はじめの
2ヶ月は

すべてのプラン通い放題で

13,200円(税込)/月

通常料金

月4プラン

税込13,200円/月

月6プラン

税込16,500円/月

月8プラン

税込19,800円/月

会員登録料

0円

滑り止め付き靴下
プレゼント

※4カ月以上の継続が条件となります。

ご来店時にお持ちいただく物

ご本人確認書類(運転免許証・健康保険証・パスポート・外国人登録証など)
金融機関のキャッシュカード(銀行またはゆうちょ銀行)

※ご入会は高校生以上(満15歳以上)の方とさせていただきます。

iCCA
PILATES

produced by
GUNZE SPORTS

〒564-0018 吹田市岸部新町5番45号 ビエラ岸辺健都 5F(JR岸辺駅直結)

TEL.06-6836-7319

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ吹田健都

検索



営業
時間

平日
土日祝

休館日を除く
24時間

休館日

毎週火曜日10:00~水曜日10:00まで

※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。

