

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!!

運動すれば良いのは
わかっている。(でもできない)



コンビニジムで
結果が出なかつた!

一人じゃつづかない。
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。



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「○○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

+

はじめの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!



コンディショニング ストレッチ

短時間のストレッチで
体を整える!



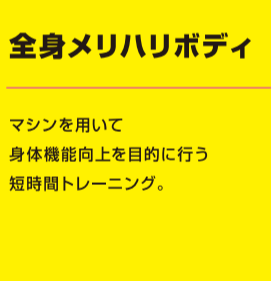
カウンセリング

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!



全身メリハリボディ

マシンを用いて
身体機能向上を目的に行う
短時間トレーニング。



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!



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・ロ・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!



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!

※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。

お手続きには、下記の4つをご持参ください。ご入会手続き当日、写真撮影をいたします。

- 1 会員登録料 **0円**
- 2 月会費2ヶ月分
- 3 金融機関の
キャッシュカードとお届印
※銀行またはゆうちょ銀行 ※銀行口座の確認できるもの
- 4 ご本人確認書類
運転免許証・保険証・パスポート・在留カードなど、
「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書。

グンゼスポーツ 吹田ミリカ

〒565-0815 吹田市千里丘北 1-7 TEL.06-6878-5160



営業時間	平日	10:00~23:00	土	10:00~20:00	日・祝	10:00~18:00
入会受付時間	平日	11:00~15:00 18:00~20:00	土	11:00~13:00 15:00~18:00	日・祝	11:00~16:00

休館日 毎月10日・20日・月末日

詳しくは今すぐWebへ!! www.gunzesports.com

※その他、年末年始・お盆・施設点検日などで臨時休館日あり。

スタッフブログも更新中

グンゼスポーツ吹田ミリカ

検索



100%平面駐車場で駐車もラクラク
※3時間まで無料