

気の合う職場の仲間同士で参加しませんか？

＼グループでの体験会 受付中！／

あなたを変える
45 min



エンタメ系グループエクササイズで

チームの交流活性化を！

GUNZE
SPORTS

サーキット型グループエクササイズ



Gritter's
STUDIO
Avantgarde fitness

グリッターズスタジオ

グリッターズスタジオがチームの交流活性にお役立ちできるポイント

1 短時間で“運動会”のような楽しみ方！

暗闇 × BGM の環境下で、遊び要素満載のエクササイズや格闘技系エクササイズ等を行います。参加者同士の会話も自然と生まれやすく、運動会のようなイベントとして、気軽に企画いただけます。

2 一人一人の体力レベルに合わせて頑張れる！

活動量計で運動負荷をモニタリングしながら実施するので、個々人に合った運動負荷を設定できます。性別、年齢が多様なチームの方に、一緒に参加していただきやすいプログラムです。



サービス提供店舗

ガンゼスポーツつかしん（兵庫県尼崎市塚口本町 4 丁目 8-1）

ガンゼスポーツ橿原（奈良県橿原市曲川町 7 丁目 20 番 1 号 イオンモール橿原内）

GUNZE SPORTS FLECX（京都府京都市中京区六角通東洞院西入堂之前町 254 WEST18 ビル 9F）

ガンゼスポーツ岡山妹尾（岡山市南区古新田 1125-1）

お問い合わせ先

ガンゼスポーツ株式会社 営業統括部 担当：川崎、村上

TEL：06-6423-4721

女性専用

フィットネス&コミュニティスタジオ

ミライゼ

女性社員のウェルビーイング向上を

ミライゼ がお手伝いします！



ミライゼ がウェルビーイング向上に役立つポイント

① **短時間で効率良く！**

運動時間は週1回、35分！脂肪燃焼効率が良く、簡単、楽しいエクササイズだから続けやすい内容です。

② **女性のカラダに特化した運動テーマ！**

出産、更年期など、女性特有のお悩みや、ライフステージの変化に合わせた体作りの方法など、経験豊富なトレーナーがアドバイスします。

③ **少人数制でコミュニケーション活性！**

1グループ10人までの少人数エクササイズなので、トレーナーや他の参加者との会話も弾み、心身のリフレッシュに最適な環境です。



サービス提供店舗

ガンゼスポーツつかしん（兵庫県尼崎市塚口本町4丁目8-1）

ガンゼスポーツ橿原（奈良県橿原市曲川町7丁目20番1号イオンモール橿原内）

ガンゼスポーツ岡山妹尾（岡山市南区古新田1125-1）

お問い合わせ先

ガンゼスポーツ株式会社 営業統括部 担当：川崎、村上

TEL：06-6423-4721