

**GUNZE**  
**SPORTS**

この春は始める、  
フィットネス向上  
トレーニング



5/30(月)まで

始めるなら、今がチャンス! /

会員登録料 通常5,500円を

**無料**

※記載の金額は全て税込価格です。 ※本料金はキャンペーン特別価格となっております。 ※本キャンペーン適用には、休会を除く3ヶ月間の継続が必要となります。

**ガンゼスポーツ ビエラ明舞**

TEL: **078-742-6008**

[www.gunzesports.com](http://www.gunzesports.com)

ガンゼスポーツ

検索

明舞センター  
バス停前  
ビエラ明舞2F

安心安全の取り組み



ガンゼスポーツは、皆さまが安心して  
身体を動かせるよう、  
衛生管理を徹底しております。  
皆さまにもご協力・ご理解のほど、  
よろしくお願いします。



当クラブの  
詳しい  
取り組みは  
こちら





体づくりからダンスまで、少人数レッスンで集中!

# 目的別 おとなスクール

コロナ禍でカラダを動かす機会が減った…  
膝や腰が痛い… 杖をつかずに歩きたい…  
新しい趣味を身につけたい…  
そんな方にオススメ!



## 腸&リンパ美人®エクササイズ

月 12:45～13:30

ヨガやピラティスの要素を取り入れ、  
リンパの流れをスムーズにし、  
腸の動きを活性化することで、  
身体と心を健康へと導くプログラムです。

## ダンス(基礎)

月 11:35～12:20

ダンスの基礎的な動作である  
アイソレーションをベースにダンスの  
動作スキルを習得出来るクラス。

## フラダンス

水 10:30～11:15

ハワイアンミュージックに癒されながら、  
無理なく振付を踊ることで、  
ゆったりと有酸素運動が行えます。

## バレエ

水 12:00～12:45

ゆっくりと流れるような動きで体幹を  
鍛え、しなやかで美しい姿勢を手  
に入られます。パーレッスンから振付  
まで行っていきます。

## 介護予防教室

木 9:45～10:30

ツールを使用し、体の歪み調整を行い、  
座位・伏臥位でのストレッチにより  
筋の緊張を緩め、歩行に負担の  
かからない体操を行います。

## 膝痛・腰痛・股関節痛改善教室

木 11:00～11:45

座って行う体操&寝転がって行う体操  
により体のバランスを戻し、慢性に  
なった腰痛・肩こり・股関節などの不調  
を改善していきます。

## 陳式太極拳

金 10:30～11:15

太極拳に特徴的な柔軟さや  
緩やかな動きだけではなく、  
跳躍動作や大地を強く踏む動作なども  
含まれる、太極拳の源流です。

成人スクールのみのお申込も可能

ゲンゼスポーツ  
会員様以外も  
申込OK!

月額 **4,400**円 [税込] / 4回

スクール体験受付中!

**550**円 [税込] ※お一人様、1回限り。

通常の会員プランはこちら! ライフスタイルに合わせた料金プランをご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。

忙しいビジネスマンにおすすめ!

90分 全営業時間 1日1回/90分  
※90分を超過されると延長料金がかかります。

月会費 **6,820**円 [税込]

いつでもしっかり運動したい方におすすめ!

レギュラー会員  
全営業時間

月会費 **10,670**円 [税込]

日中の時間が使える方におすすめ!

デイトタイム  
9:30～18:00

月会費 **8,470**円 [税込]

仕事帰りや休日ご利用したい方におすすめ!

ナイト&ホリデー  
平日 18:00～22:30 (火曜日定休)  
土日祝 終日利用可能

月会費 **7,920**円 [税込]

●ご入会いただけるのは満15歳以上の方とさせていただきます。(中学生を除く) ●ご入会時に医師の診断書が必要となる場合がございます。なお、20歳未満の方は当クラブ指定の承諾書に保護者の同意を頂く必要があります。  
●施設利用約款に基づき、次に該当される方の入会はできません。①医師から運動を禁止されている方 ②刺青・タトゥーがある方 ③法定伝染病・皮膚病などの疾患がある方 ④クラブルールが守れない方 ⑤妊娠されている方

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 5,500円 [税込]

2 2ヶ月分の月会費

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) ※銀行口座の確認ができるもの

4 ご本人  
確認書類  
運転免許証・健康保険証・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  
出来る証明書をお持ちください。

[営業時間] 月・水～金 9:30～22:30  
土 9:30～20:00  
火曜日定休 日・祝 9:30～18:00

[入会受付時間] 月・水～金 10:00～20:30  
土 10:00～18:00  
日・祝 10:00～16:00

安心・納得の  
システム導入!

万一、ご満足いただけない場合は会費を  
全額お返しいたします。  
※ご入会日から8日以内であればクーリングオフ期間として契約解除が可能です。

GUNZE SPORTS **ゲンゼスポーツ ビエラ明舞**

〒655-0049  
神戸市垂水区狩口台一丁目16番2号 ビエラ1F・2F

TEL: **078-742-6008**

www.gunzesports.com [ゲンゼスポーツ 明舞](#) [検索](#)

店舗情報は  
こちら



ページ導入  
キャッシュカード1枚で  
口座振替の手続きが  
できます。  
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しとなります。※一部取り扱っていない金融機関がございます。

鍼灸整骨院  
有資格者(鍼灸師・  
鍼灸師など)がサポート。  
Health care office  
**joy plus.** TEL.078-798-5129  
診療内容 整骨・はり・灸など  
※詳しくはお問い合わせ下さい。  
各種保険取り扱い可  
ゲ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

