

はじめての人も、  
もう一度の人も。

# カラダ応援 体験コース

ワンコイン  
(500円)

体験実施

カラダ  
カウンセリング

無料

無料見学も実施中!

体成分測定による  
カラダのバランスチェック後、**カウンセリングシートをプレゼント!**

スポーツクラブが初めてのあなたに!



入会前に、1日だけのお手軽体験。

1DAY **トライアル**



これを読めば、はじめてでも安心。

グンゼスポーツ  
**はじめてガイド**



スグ入会もお得に! /

カラダ応援  
スタートプラン

12/15(木)まで

はじめての2ヶ月

980円/月 (税込)

さらに

会員登録料  
通常5,500円(税込)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。

# カラダ応援 体験コース \ スペシャルイベント開催 /

※時間はプログラムやトレーニング実施時間を記載しています(ご案内・更衣・自由利用時間は除いています)。ご利用日はプログラム開始の30分前に受付にお越しください。  
 ※おすすめコースの曜日・時間のご都合がつかない場合は、ご利用いただける曜日・時間を優先し他のコースを選択していただいても構いません。



## ココロオドルコース

話題のエクササイズやリアルならではのエンタメ体験！  
 わいわいみんなで盛り上がりましょう。

<b>水曜日</b> フィットネスパワーヨガ ↓ ピラティスベーシック 19:40~21:25	<b>木曜日</b> ファンムーブ ↓ ZUMBA 19:35~21:25	<b>土曜日</b> シンプルステップ ↓ ファンムーブ ↓ メガダンス (VR) 10:50~13:50
---	---	---



## ブレイクスルーコース

キツくて楽しいトレーニングで大量発汗間違いなし！  
 ストレス発散にも◎

<b>月曜日</b> ハイパーC (VR) ↓ ユーバウンド ↓ ファイドウ 18:55~21:15	<b>土曜日</b> ユーバウンド ↓ ラディカルパワー ↓ ファイドウ 14:15~16:35	<b>日曜日</b> パワーカーディオ ↓ ユーバウンド ↓ ファイドウ 13:35~16:45
--	--	--



## ゆるコンディショニングコース

ココロとカラダのめぐりを調べてキレイ&健康に！  
 まずはじっくり土台づくりからはじめます。

<b>月曜日</b> ファンムーブ ↓ 腰痛ストレッチ ↓ ハワイアンフラ 10:40~13:30	<b>火曜日</b> メガダンス ↓ ZUMBA ↓ オキシジェノ 13:35~16:00	<b>水曜日</b> ハタヨガ ↓ オリジナルエアロ (VR) ↓ オキシジェノ (VR) 10:25~13:00
---	---	---



## エナジー燃焼コース

みんなで、セルフで、目標達成して完全燃焼！  
 効率よく運動習慣を身につけるきっかけに。

<b>火曜日</b> リラックスヨガ ↓ メガダンス ↓ 超人★腹筋倶楽部 19:15~21:25	<b>金曜日</b> メガダンス ↓ X55 19:20~21:10	<b>土曜日</b> ラディカルパワー ↓ ファイドウ ↓ イレブン (VR) 15:10~17:00
---	--	---



## ヘルスコントロールコース

毎日をたのしく、心地よく過ごすために  
 ムリのない運動を体験してみませんか？

<b>火曜日</b> 気功体操 ↓ ストレッチポール® 10:30~12:05	<b>木曜日</b> 自強術 ↓ 骨盤調整ヨガ 13:50~15:45	<b>金曜日</b> リラックスヨガ ↓ 35min 鍛 ↓ フィットネスパワーヨガ 11:00~14:00
---	---	--

あなたにぴったりの運動メニューが見つかる

**おすすめ!**

**体験プログラム診断**

詳しくはこちら!

体験利用お申し込みはこちら

**1DAY トライアル**

### 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)→**無料**
- 2 2ヶ月分の月会費**  
※初回のお支払いはクレジットカードも利用いただけます。
- 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 ※3ヶ月目よりお取引口座より自動振替とさせていただきます。
- 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。  
※学生会員は25歳までの学生が対象となります。  
※学生会員希望の方は学生証を持参ください。

当クラブの詳しい取り組みはこちら!

**安心安全の取り組み**

営業時間	平日	10:00~22:00 (入会受付 11:00~20:00)
	土	10:00~20:00 (入会受付 11:00~18:00)
	日祝	10:00~18:00 (入会受付 11:00~16:00)

**休館日**  
 毎月  
 10日・20日・月末日  
※年末年始や施設点検日など臨時休館日あり。

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.077-566-5245  
 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

グンゼスポーツクラブ 南草津レイクブルー

当クラブの詳しい取り組みはこちら!

南草津駅西口より  
**徒歩3分!!**

駐車場完備!!  
**3時間まで無料!!**

## GUNZE ゴンゼスポーツ 南草津レイクブルー

SPORTS 〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目5番地6

TEL.077-566-5101

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ 検索

