

**GUNZE**  
**SPORTS**

この春は始める、  
フィット向上  
トレーニング



じぶん至上最高の瞬間を。

環境の変化とともに、カラダづくりもココロのケアも  
思い通りにいかない事が多いこの頃。  
豊富なコンテンツの中から、あなたに似合う通り方、  
楽しみ方をイロイロご提案いたします。  
まずは1日体験からスタートへ。  
さあ、はじめよう。じぶん至上最高の瞬間を。

**Gunze Sports**  
**アイビースクエア**  
TEL.086-422-2001



お店の情報は  
こちらから

**Gunze Sports**  
**岡山妹尾**  
TEL.086-281-5511



お店の情報は  
こちらから

# 通い方、楽しみ方イロイロ。

グンゼスポーツのおすすめコンテンツで  
あたらしい自分をスタートしよう！



個性をだいに、ステキに変わろう。  
**自分に似合う  
カラダづくり**

いろんな性格があるように、カラダの個性も十人十色。  
なりたい理想もいろいろです。自分に似合うカラダを  
目指して、ステキに磨いていきましょう。

## えらべる！トレーニング

ビギナーにも使いやすいマシンや  
楽しく参加できるプログラムも充実！

その他にも、目的別のトレーニングが充実！



美姿勢に  
効く！



バスト  
アップに  
効く！



体幹  
強化に  
効く！

## ココからチャレンジ！



### 筋膜リリース

筋肉のコリやハリをほぐして血流UP！  
やせる下地づくりからスタート。



### 有酸素運動

最初は30分程度から。  
少しずつを習慣化することが重要です。



### ちょこっと筋トレ

負荷に応じて、基本は5～10回を3セット。  
やってみると意外とあっという間です。



焦らずゆっくり、ちゃんと結果を出す近道。  
**じわじわ  
ダイエット**

短期集中、ガッツリもいいけれど、ふだんの生活の中で  
持続的に取り組むなら無理は禁物。焦らない、がんばらない  
じわじわ燃やすトレーニングでリバウンドのないダイエットに挑戦！



燃やして、笑って、取り戻す！  
**超発散！  
週1ルーティン**

イライラ、もやもや、溜まってませんか？  
そんな時はエンタメプログラムで徹底的に楽しむのがおすすめ！  
週1回、45分の非日常を、春からのルーティンにしてみてください！

## 超人気！話題のプログラムで発散！



注目！

**ラディカルバーチャル** ※岡山妹尾店のみ  
世界中の人気インストラクターのレッスンを  
大画面のスクリーンで受けられます。  
抜群の臨場感をぜひ一度体験してください！



オススメ  
その1

### UBOUND

ミニトランポリンの上という  
不安定な状態でエクササイズすることで、  
抜群の運動効果が得られます！



オススメ  
その2

### FIGHT DO

日常生活ではなかなか体験できない  
格闘系プログラムで、  
あらたな自分を覚醒！

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。

Web入会予約24時間受付中！ 見学随時OK・お気軽にお越し下さい

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

検索

## ご入会方法

下記のものをご用意の上、フロントにてお申込みください。

### 入会初期費用

- ・2ヶ月分の月会費
- ・会員登録料 5,500円 [税込] → 無料
- ※月途中入会割引あり ※5/30月まで

### キャッシュカードまたはお届け印(銀行又は郵便局)

### ご本人 確認書類

- ※ご本人確認書類は、運転免許証・保険証・パスポート  
(外国人登録証)など、ご本人が確認出来る証明書をお持ちください。
- ※20歳未満の方は保護者の承諾書が必要です。

- 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

5/30(月)まで

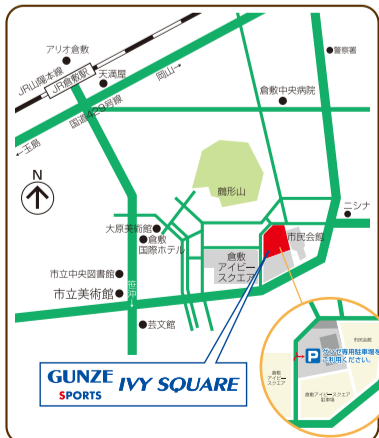
**1日体験**

2,040円 [税込] →

**無料**

※施設利用が初めての方限定 ※要予約 ※詳しくは店舗にてご確認ください。

**GUNZE  
SPORTS**  
**グンゼスポーツ  
アイビースクエア**  
〒710-0054  
倉敷市本町16-54  
☎086-422-2001



グンゼスポーツ  
専用駐車場140台  
3時間  
まで  
無料

**GUNZE  
SPORTS**

**グンゼスポーツ  
岡山妹尾**

〒701-0203  
岡山市南区古新田1125-1  
☎086-281-5511



入会受付時間  
平日/11:00~20:30  
土曜日/11:00~17:00  
日・祝日/11:00~17:00

休館日 毎週金曜日

営業時間  
平日/10:00~22:30  
土曜日/10:00~19:00  
日・祝日/10:00~19:00

休館日 毎週金曜日

無料駐車場あり