

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 /

無料見学も実施中!

カラダ
カウンセリング \ 無料 /

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**

12/25日まで

はじめての
2ヶ月

2,200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。 ※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。 ※退会後から3ヶ月以内の方は本キャンペーン適用外となります。



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。

火曜日 筋トレ倶楽部 FIGHT DO (RV) 19:30~21:00	水曜日 ダンスエアロ ストリートダンス 13:15~15:00	日曜日 MEGADANZ UBOUND (RV) ZUMBA 12:00~15:00
--	---	---



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◎

月曜日 RADICAL POWER (RV) FIGHT DO X55 19:15~21:45	火曜日 筋トレ倶楽部 FIGHT DO (RV) UBOUND 19:30~21:45	土曜日 STRONG Nation MEGADANZ RADICAL POWER (RV) 10:45~12:30
--	--	--



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。

火曜日 フラダンス かんたんエアロ 13:15~15:00	火曜日 ウェーブストレッチ ゆったりハタヨガ 19:15~20:45	日曜日 姿勢改善ヨガ OXIGENO (RV) 13:00~14:45
---	--	---



エネルギー燃焼コース

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。

水曜日 FIGHT DO ストレッチボール® 19:15~21:45	木曜日 UBOUND 腹筋倶楽部 ウェープリングストレッチ 19:15~21:45	土曜日 STRONG Nation MEGADANZ フィットネスパワーヨガ 10:45~12:30
--	--	---



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？

月曜日 セルフコンディショニング バレトン 14:15~16:00	木曜日 かんたんステップ ゆったりハタヨガ 11:45~13:30	土曜日 ゆったりハタヨガ セルフコンディショニング 13:15~15:45
---	---	---

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

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。

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 ※月途中入会割引あり	入会時 キヤ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。
 ●施設利用規約に基づき、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

安心安全の取り組み

グンゼスポーツは、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、よろしくお願い致します。

当クラブの詳しい取り組みはこちら

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	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 12/10(土)臨時休館日	

P 無料駐車場あり

