

ゴブンス アツアツデート

しよう。

今年こそ、わたしに合った

運動習慣。

＼ ご来館の方へ ＼

先着100名様

「開運BOXティッシュ」
プレゼント!



※ご来館の上アンケート(お名前・連絡先)にお答えいただいた方に
お一人様1個プレゼント(Gunzeスポーツに入会いただいてない方対象)。

見学・体験
随時受付中!

ぜひお気軽に
ご来館ください

＼ おトクに始められる今がチャンス! ＼

2023 入会キャンペーン

1/30
まで

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。



豊富な設備を駆使したボディメイクの方法を紹介。

How to ボディメイク

脱、運動不足ボディ

- ☑ すぐに疲れる
- ☑ 長年運動してない
- ☑ 家にいることがほとんど



なまり解消

ランニングマシン

まずはゆっくりとしたスピードでウォーミングアップ。自分のペースで走れるので、運動初心者にもオススメ。

+

ストレッチポール

運動習慣がない人は、体全体が固まりがち。ストレッチポールでよくほぐして、怪我予防と運動効率をup。

メリハリ美ボディ

- ☑ 体型にメリハリがない
- ☑ 自分に自信を持ちたい
- ☑ 筋肉のついた体に憧れる



気になるパーツに集中アプローチ

アブドミナルクランチ（腹筋）

椅子に座った状態で腹筋ができるマシン。集中的に腹直筋を刺激できるので腹筋を割りたいならこれ。

+

ラットマシン（背中）

美しい姿勢を保ち、引き締まった背中を作りやすい方にオススメ。

健康長寿ボディ

- ☑ 素早い動作が苦手
- ☑ 腰痛・肩こりがひどい
- ☑ 姿勢が悪くなってきた



アンチエイジング

バイクトレーニング

長時間漕いでも疲れにくく、体への負荷が少ないのが特徴。効果的に体脂肪燃焼にアプローチできるのでダイエットにも◎

+

レッグエクステンションマシン（脚）

脚の大きな筋肉を刺激し脚力強化を目指します。「自分の脚で歩ける体作り」の基本から行いましょう。

キブンによって選べる豊富なラインナップ おすすめプログラム

熱くなる

無心でココロと脂肪を燃やせ！
激しめの有酸素運動で体脂肪と一緒にココロのちよもやにもサヨナラ！
心身ともにキープポジティブ！



Pick up 格闘技プログラム

格闘技の動きを元にした有酸素運動プログラム。カッコいいキレのある動きで脂肪燃焼&ストレス発散に。

楽しむ

フィットネス×エンタメ体験。
運動習慣も面白さがなければ続きません。日常にはない刺激的な体験で思わず笑顔になるワークアウトを！



Pick up ダンスプログラム

様々な種類のダンスをベースに、リズムに乗りながら全身エクササイズ。おとなのカルチャーレッスンとしてもオススメ。

調える

カラダのリズムを調えて心地よく。忙しい毎日の中で小さな不調はたまりがち。こまめなメンテナンスを心がけて疲れ知らずのベストコンディションに。



Pick up ヨガプログラム

呼吸とポーズを組み合わせ、心身のバランスを調えるプログラム。リラックスやボディメイクなど目的に応じた様々なメニューをご用意。

さらに詳しい情報はHPを今すぐチェック



1DAY トライアル

体験利用お申し込みはこちら



無料で見学できます！

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

※別途入会割引あり

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

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、よろしくお願いいたします。

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 アイビススクエア

〒710-0054 倉敷市本町16-54
☎086-422-2001

入会受付時間

平日/10:00~20:30
土曜日/10:00~19:00
日・祝日/10:00~17:00

休館日 毎月10日・20日・月末日

営業時間

平日/9:00~22:30
土曜日/9:00~21:00
日・祝日/9:00~19:00

グンゼスポーツ専用駐車場

140台

3時間まで

無料

