

鬼トレ!

運動の鬼と一緒に
楽しく結果を出そう!

運動のやりかたが
わからない。

めんどくさい!!

コンビニジムで
結果が出なかった!

1人じゃつづかない。

家トレの限界を感じた。

食べたいけど痩せたい。

休めて時間が作れない。



運動すれば良いのは
わかっている。(でもできない)



そんなあなたに、グンゼスポーツが真剣に向き合う!それがグンゼの鬼トレです。

鬼と書いてプロと呼ぶ!

グンゼスポーツには「○○の鬼」そろってます!!



今なら初期費用も鬼おトク!

5/
30 (木)
まで

スタート応援コース

会員登録料

0円

+

はじめの2ヶ月間は
使い放題で

3,850円 [税込] /月

3ヶ月目からは好きな料金プランを選べます

入会から7ヶ月間の安心サポート付き

*入会から7ヶ月間がスタート応援コースサポート期間です。*途中解約される場合は通常料金との差額を頂戴いたします。

グンゼスポーツ 京都八幡

TEL.075-971-6100

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

グンゼの鬼トレ!

この春は

じめよう!



その1

「たまに」「ゆるく」やるだけで結果が出せると本当に思っていますか?

がんばりすぎず、コツコツやるのが正解!!



その2

「運動だけ」「食事だけ」で良いわけがないですよね?

結果を出すための方法はスタッフに相談ですよ!



その3

「なんとなく苦手」「無理そう」っていつまで言うの?大人なのに??

そんなアナタは、まず一度プログラムレッスンに参加を!!



グンゼの運動は鬼かんたん!

ビギナーさんでも始められる、続けられる運動のラインナップ。運動効果を研究して作られているから時短でも効果は◎



グンゼのスタッフは鬼やさしい!

頼れるスタッフが運動方法はもちろんあなたに合ったカラダ改善方法をアドバイス! しかも、不安なキモチもガッチリサポート!



グンゼのプログラムは鬼たのしい!

エンタメ、ダンス、格闘技、リラックス! 圧倒的なバリエーションで本格的なレッスンが選べ放題!自分に合った"たのしさ"を見つけるのが続けられるいちばんのポイント!



ボディメイクタイム

「腹筋タイム」
「コアメイクタイム」
いろんな短時間集中トレーニングを用意しています!



カウンセリング

分析結果をもとに一人ひとり違うカラダの課題を発見! 解決するための運動や生活習慣についてプロのトレーナーがわかりやすくカウンセリングします。



ユーバウンド

トランポリンで飛んで、跳ねて! 消費カロリーもトップクラスのプログラム。終わる頃には汗だくです!



BMH (ボディメイクヒート)

話題のHIIT!
高強度インターバルトレーニング
20分で効果が見える!



ボディチェック

体成分分析によって体脂肪率やBMI指数などの基本データから、カラダの筋バランスやボディタイプまで健康診断じゃ分からない項目をチェックできます!



ファイドウ

格闘系プログラムでストレス発散するならコレ!
きもちがスッキリするだけでなく、ふだん使わない筋肉が目覚める感じも気持ちいい!



ストレッチポール

普段使い続けている筋肉を緩めカラダのコンディションを整えます。



運動指導

基本的なマシンの使い方やあなたの目的に合った効果的な運動の組み合わせなど、グンゼスポーツならではの指導力にお任せください!



ヨガ

呼吸法や瞑想をベースにココロもカラダもリラックスしましょう。初めての方でも安心!

※店舗によりサービス内容は異なります。※写真はイメージです。

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 **0円**
- 2 2ヶ月分の月会費
- 3 金融機関のキャッシュカード
- 4 ご本人確認書類
※運転免許証・保険証・パスポートなど「氏名」「住所」「電話番号」の本人確認ができる証明書をお持ちください。

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。
ペイジー導入
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。



GUNZE SPORTS **グンゼスポーツ 京都八幡**

〒614-8294 京都府八幡市欽明台北3-1

TEL.075-971-6100

営業時間
平日 10:00~22:00 (入会受付11:00~20:00)
土日祝 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。
※トレーニング施設のご利用は閉館の15分前までとなります。
www.gunzesports.com

