

2025年12月  
新登場!

# マシンピラティス PRIVATE LESSON

プライベートレッスン  
お試し体験受付中!!

大人の女性のために開発されたグンゼスポーツのマシンピラティスをより安全に、効果的につづけられるプライベートレッスンが始まります。

こんなお悩み、ありませんか？

✓ 運動経験がなく、  
何から始めたらいいか  
わからない

✓ 肩こりや腰痛、膝痛、  
股関節痛など、  
体の不調を改善したい

✓ 正しい姿勢や  
理想のボディラインを  
どうやって作るのか  
わからない

✓ グループレッスンでは  
自分のペースで  
運動ができない

# マシンピラティス PRIVATE LESSON

プライベートレッスン

カラダのことも、  
レッスンのメソッドも。

フィットネス発想のマシンピラティス。

## Point. 1

レッスン内容は

オーダーメイド

目的に合わせたプログラム



姿勢改善、肩こり・腰痛の予防など、目的や体の状態に合わせてメニューを作成・実施します。

カラダのクセや特徴に注目



マンツーマン指導だからこそ、体のクセやフォームの崩れをその場ですぐに指摘・修正。正しい体の使い方を効率よく習得でき、効果を実感しやすいです。

## Point. 2

マシンの正確性 ×

トレーナーの最適指導

筋力や柔軟性に  
合わせた調整



マシンのスプリング(バネ)で負荷を軽くしたり、動きのサポート(補助)をしたりと、筋力や柔軟性に合わせて細かく調整が可能です。運動初心者や体力に自信のない方でも、無理なく安全に取り組めます。

関節に負担が  
ないようにフォロー



ランニングなどの衝撃が強い運動と異なり、関節への負担が少ないため、インストラクターの指導に基づき膝や腰に不安がある方でも安心して続けられます。

## Point. 3

継続しやすい環境

モチベーション維持



完全予約制でインストラクターが待っているため、習慣化しやすい環境です。「これなら続けられた」というお声を多くいただきます。

プライベート空間



人目を気にせず、自分の体と向き合うことに集中できる完全プライベート空間でレッスンを受けられます。

身体と心のサポート



マシンピラティスの動きに加え関節の可動域向上や必要な部位の筋力向上のサポートを行います。不調部位の改善により活き活きとした積極的なライフスタイルに導きます。

プライベート  
レッスン料金

税込6,600円/50分

※予約方法※

ご希望の日時をフロントにてお伝えください。

※会員外の方がご利用の場合は、別途施設利用料を頂戴いたします。

今、自分のカラダを  
根本から見つめ直したい  
あなたへ。

ガンゼスポーツが本気で開発したマシンピラティスのメソッドを  
完全プライベートレッスンで始めませんか？

自分のカラダに合うかな…

どんな環境でレッスンを受けられる？

はじめての方の疑問・質問に店舗スタッフが丁寧にお答えします。  
まずは、フロントまでお問い合わせください。

ガンゼスポーツ 京都八幡 TEL.075-971-6100

www.gunzesports.com

ガンゼスポーツ

検索



# 新・フィットネス発想の マシンピラティス プライベートレッスン

要望にお答えし…  
**30分クラス  
新開設** ✨  
料金4,400円

「マシンピラティスって難しそう…。」  
「カラダがかたいとできないでしょ？」  
「女性専用でしょ？」



**男性OK！ プログラムオプション不要！**  
マシンピラティスプライベートレッスンは  
誰でもできる『あなた専用のレッスン』

**まずは気軽にお試し15分体験。今なら体験料無料！**

マシンピラティス担当スタッフ

NEW



増田



ジン

- 空き状況はフロントまでお問い合わせ下さい
- おひとり様1回限り
- 男性もOK
- 会員様じゃなくてもOK

ご予約はフロント(☎075-971-6100)にて