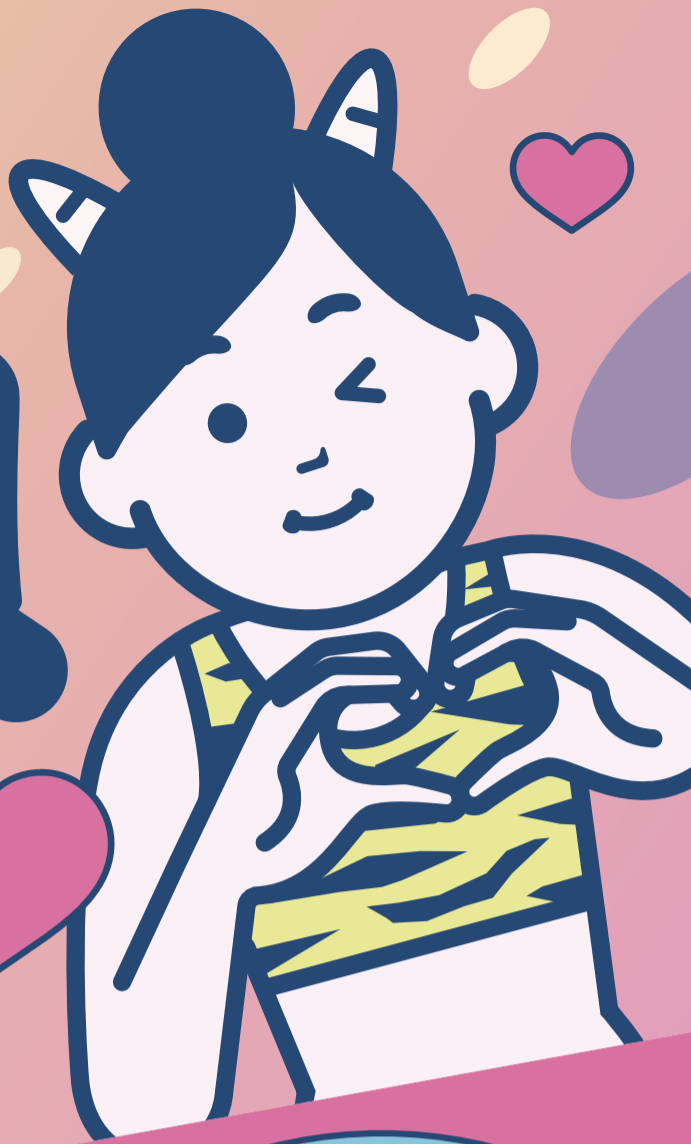


「推し」があれば  
運動だって楽しい!

ガンゼで

# 鬼推し!



今年40周年を迎えたガンゼスポーツには  
おすすめが盛りだくさん!

はじめての方に!  
ガンゼスポーツの鬼トレ入門を  
おすすめします!  
サポート力も施設スペックもOK👏

ガンゼスポーツ40周年キャンペーン

今なら!

さらに

月会費  
まるまる  
1ヶ月分

0

円

「web入会手続き」の方には

会員登録料

半額

鬼トレminiを  
体験してみよう!  
ワンコイン  
体験も  
受付中!!

※一部店舗を除く

鬼推しを見つけたら  
シェアしよう!



プログラムやジムトレ、好きな通い方など  
なんでもOK! お気に入りコメントを  
ご応募いただいた方の中から  
抽選でカタログギフトをプレゼント!

詳しくは店頭にて!

※初月途中入会の場合は、2ヶ月目の月会費0円!初月は途中入会割引が適用されます。※別途、会員登録料が必要となります。

※窓口入会の方の会員登録料は店頭でお問い合わせください。※入会から7ヶ月間が安心サポート期間です。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。



試してみて!

# ビギナーにおすすめ 鬼トレmini

40周年を記念してスタートした  
時短で運動効果を追求した目的別のプログラム  
それが鬼トレmini!ぜひやってみてくださいね。



## 鬼トレmini 腹筋

ラクに(!?)楽しく腹筋運動して  
引き締まったお腹を目指しましょう!  
ビギナーさんも大歓迎!



## 鬼トレmini レッグ

きれいで引き締まった脚を  
目指して下半身トレーニングを  
楽しみましょう!



## 鬼トレmini ヒップ

かわいくプリッとしたお尻に!  
効くヒップ体操をしましょう!



## 鬼トレmini ストレッチ

鍛えるだけじゃない!メンテナンスや  
体調改善に有効なストレッチ!  
種目を厳選し行います。

その他にも、趣味やライフスタイルに合わせて使い方は自由自在! お気に入りの通い方を見つけよう!

### SAUNA

ジムでサ活はもはや常識!

### SPA

のんびりしたい日はお風呂だけでも◎

### POOL

歩いたり、泳いだり、筋トレとの相乗効果も!

\*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。

## キレイをかなえる! 女性専用エリア

ジム×セルフエステ = もっとキレイなわたし

### 女性専用ジムエリア

周りの目を気にせず、トレーニングできる!  
「脂肪を落としたい」「メリハリのあるボディを作りたい」など、女性のキレイをかなえるジムエリアとなります。

### 女性専用フィットネスプログラム

エステ後のプチ筋トレにおすすめ!  
女性専用の20分プログラム

高強度の運動を短いインターバルを挟んで複数回繰り返す有酸素運動を行います。脂肪燃焼効率の良い運動なので短時間でも高いエネルギー消費が期待できます。

### セルフエステ

完全個室でだれにも見られず、自分のペースでできる!

セルフエステをした後は体の代謝が良くなり、脂肪が燃焼しやすい状態になっています。この状態のときにトレーニングを行うことで、体の中の老廃物の排出を促し、脂肪の燃焼効果をさらに高めることが期待できます。

### 運動療法コースのご案内

営業時間	火~金 9:00~22:00 (受付・販売10:00~20:00)
	土・日・祝 9:00~18:00 (受付・販売10:00~16:00)
休館日	毎週月曜日

4 GUNZE SPORTS

## ガンゼスポーツ 川西

〒666-0016 川西市中央町7-18ラ・ラ・グランデ4・5F

TEL.072-755-3119

Web入会予約 24時間受付中!

お店の情報はこちらから! www.gunzesports.com

検索

ガンゼスポーツ川西は指定運動療法施設です。 厚生労働省より『指定運動療法施設』の認可を受け、医師の指示に基づく運動療法を実施すると当クラブでの利用料(会費)については、所得税の医療費控除が適用されます。 ※詳しくはお電話もしくは店舗窓口までお問合せください。

### お手続きには、下記の4つをご持参ください。

★初回お支払い時はクレジットカードもご利用いただけます。 ※ご入会受付時に写真撮影を行います。

- 1 会員登録料 5,500円[税込]  
※対象は新規ご入会の方に限ります。
- 2 2ヶ月分の月会費  
(キャンペーン割引適用)
- 3 ご本人確認書類  
運転免許証・健康保険証・パスポート・在留カードなど、  
「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認が出来る証明書を  
お持ちください。
- 4 金融機関のキャッシュカード・お届け印・認印  
※銀行またはゆうちょ銀行  
※ご入会後3ヶ月以降はお取引口座より自動振替とさせていただきます。

安心・納得のシステム導入!! 万一、ご満足いただけない場合は、会費を全額お返しいたします。 契約開始日から8日以内であれば契約解除が可能です。

Health care office joy plus. TEL.072-756-8228

診察内容: 整骨・はり・灸など ※詳しくはお問い合わせ下さい。 運営会社/有限会社japs medical support

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。 **пей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き落としとなります。 ※一部取り扱いできない金融機関がございます。

### 阪急川西能勢口から 30秒!!

川西能勢口駅北隣、グレイの大きなビルが目印です。

- ◎ 阪急梅田駅より約20分
- ◎ 阪急宝塚線 宝塚駅より約12分
- ◎ 能勢電鉄 日生中央駅より約20分

お車でのご利用がグッと便利になりました。 当ビル(ラ・ラ・グランデ)地下駐車場をご利用いただけます。 <駐車料金/1時間100円> ハイルフ車も大丈夫!! (高さ1.78mまで)