

「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

12/
29^日
まで

お気に入りの
トレーニングを教えてください!

鬼推し コメント 大募集

そなたのお気に入りのトレーニングを教えてください!

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!

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

※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。

会員さまからの 鬼推しコメント

プログラム編

- ヨガで曲がっていた腰が伸びた!! (50代女性)
- 全力で動けるファイドウは最高に気持ちいい! (40代男性)
- ファイドウのパンチ&キックでスッキリ! (40代女性)

プール編

- プールで泳ぐのが今いちばんの推し!人の目を気にせず没頭できるのが◎ (30代女性)
- 脚が弱いけどプールの運動で痩せられて、卓球まで楽しめるようになりました♡ (70代女性)

ジムトレ編

- 筋トレだけでなくストレッチ系のマシンが充実してるのがイイ! (60代女性)
- 鬼トレがキツいけど、スタッフさんと一緒だから頑張ってます♡ (60代女性)
- ジムエリア内にストレッチゾーンがあるのがお気に入り (30代女性)

※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。

女性専用ジムエリア

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

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。

ガンゼスポーツ川西は、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。

有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。 診療内容: 整骨・はり・灸など

gunzesports.com TEL.072-756-8228 各種保険取り扱い可

gunzesports.com TEL.072-755-3119 各種保険取り扱い可

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、グレー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

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)