

ワタシの「キレイ」を

あきらめない

GUNZE
SPORTS

ミライゼ

女性
専用



＼ 楽しく続く、**35** 分の健康習慣 /

運動ビギナーの方もあしん。

女性だけ、最大10名までの少人数グループで短時間で効果的なトレーニングを実施。

子育てもダイエットも、1人じゃ不安がいっぱい。

そんなライフステージの変化に向き合う女性を応援します。

自分磨きの時間を取り入れて

毎日をもっと前向きに楽しもう！



こんな人におすすめです

- 毎日忙しくダイエットどころじゃない
- 出産、育児など生活リズムの変化で心身が不安定に
- 運動を始めたいけどきっかけがつかめない

週に1回、45分。

自分のためにココロとカラダをケアする時間を
ミライゼで、もう一度はじめませんか？

★ミライゼ開講日時

①14:15-15:00

②13:15-14:00

③10:10-10:55



こんにちは！ミライゼを担当します！かわしまです(*^^*)

このミライゼは、週1回45分少人数で運動をするというところが、みそです！

いつきても良いですよ～なんでも出来ますよ～と言われると、最初はりきっていても・・・

「いけないこう」「なにをしたらよいか分からない」となる方も

いらっしゃると思います！まずは、週1回ミライゼに足を運んでお喋りも楽しみながら

自分のペースで運動を続けてみませんか？皆さんのお越しお待ちしております♪

無料体験実施中！お申込は、フロント又はお電話で♪



Point.1
少人数のグループ
エクササイズ

気軽に話しやすい雰囲気だから
日常のちょっとしたストレスも
仲間とおしゃべりや運動で
気軽に発散!



Point.2
女性のカラダに
うれしい運動テーマ

ダイエットやヒップアップなど、
毎月テーマが設定されているので
スタジオに通うだけで、キレイになれる
運動習慣が自然と身に付きます!



Point.3
忙しい方にも嬉しい
レッスン選択

固定クラスではないので、
家族の予定やお仕事の忙しさなど、
スケジュール変更が多い方も
安心して続けられます。



Point.4
トレーナーにも
相談しやすい環境

トレーニングやカラダについての
相談にも少人数だからしっかり丁寧に
答えます。パーソナルトレーニングは
ハードルが高い…そんな方にもおすすめ。



Point.5
個々の運動レベルに
合わせて指導

トレーニングで使用する活動量計で
参加者のコンディションを
リアルタイムでチェック!無理なく
効果的な運動量をアドバイス。

月会費

税込 **8,800円**
週1回(月4回)

- ・予約制となります。
- ・税込2,200円/1回で追加利用可能。
- ・館内のスパゾーンをご利用いただけます。
- ・休日はグンゼスポーツ岡山妹尾のスケジュールに準じます。

登録手数料
通常5,500円を

無料

8/30^金まで

さらに15,000円相当の
MZスイッチ(活動量計)を
プレゼント

今なら 月会費

半額



無料体験会実施中!

※退会後3ヶ月以内の方は、上記特典適用外となります
※MZスイッチは初回入会時のみプレゼントいたします

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

グンゼスポーツ アイビースクエア

GUNZE
SPORTS

TEL.086-422-2001