

「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

10/  
30<sup>水</sup>  
まで

WEB入会なら /  
10/31<sup>水</sup>まで受付中!

月会費

まるまる

1ヶ月分

0

「web入会手続き」の方には

会員登録料

円 半額

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

あなたのお推しを  
シェアしよう!

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!

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

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!



ジムでサ活はもはや常識!

のんびりしたい日は  
お風呂だけでも◎

歩いたり、泳いだり、  
筋トレとの相乗効果も!

## SAUNA



## SPA



## POOL



\*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 5,500円(税込)

2 2ヶ月分の月会費  
(キャンペーン割引適用)  
※初回のお支払い時は  
クレジットカードも利用いただけます。

3 金融機関のキャッシュカード  
※銀行またはゆうちょ銀行  
※3ヶ月目よりお取引口座より自動振替とさせていただきます。

4 ご本人確認書類  
※運転免許証・保険証・パスポート・在留カードなど「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書。  
※学生会員は25歳までの学生が対象となります。学生会員希望の方は学生証を持参ください。

営業時間	平日	10:00~22:00 (入会受付 11:00~20:00)
	土	10:00~20:00 (入会受付 11:00~18:00)
	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。

## 4 GUNZE SPORTS ゴンゼスポーツ 南草津レイクブルー

〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目5番地6

TEL.077-566-5101

www.gunzesports.com

ゴンゼスポーツ 検索



Health care office  
**joy plus.**  
鍼灸整骨院  
有資格者(柔整師・鍼灸師など)がサポート。  
TEL.077-566-5245  
各種保険取り扱い可

診療内容  
整骨・はり・灸など  
※詳しくはお問い合わせ下さい。  
ゴンゼスポーツ会員様以外の方も  
ご利用いただけます  
予約可  
運営会社/有限会社japs medical support

グンゼスポーツクラブ  
南草津レイクブルー

南草津駅西口より  
徒歩3分!!  
駐車場  
3時間  
まで無料!!