

「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

※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。

鬼推しを見つけたら  
シェアしよう!

お気に入りの  
トレーニングを教えて!

## 鬼推し コメント 大募集

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



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。

### 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トは最高に  
気持ちいい!! (40代男性)

ファイトのパンチ&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瘦せられて、  
卓球まで楽しめるようになりました♡  
(70代女性)

### 会員さまからの

# 鬼推し コメント

その他にも  
いろいろ!

家事と育児から解放されて  
グンゼでゆっくり入るお風呂が  
最高の自分時間! (50代女性)

トレーニング後のサウナ&水風呂は  
最高です! (60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)

鬼トレがキツイけど、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)

寄せられた  
推しコメントを  
随時更新中!  
詳しくはこちら



※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。

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。

- 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)
- 3 金融機関のキャッシュカード
- 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。

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落となります。  
※一部取り扱いできない金融機関がございます。

〒673-0041  
明石市西明石南町3丁目4-52  
TEL.078-929-5671

## グンゼスポーツ 西明石

営業時間	平日	9:30~22:30(入会受付10:30~20:30)
	土	9:30~20:00(入会受付10:30~18:00)
	日祝	9:30~20:00(入会受付10:30~18:00)

休館日 毎週金曜日

Web入会予約24時間受付中!  
www.gunzesports.com

グンゼスポーツ

### ジュニアスクールも 入会受付中!

詳しくはこちら

スイミング  
スクール

JUMPS公認  
チアダンス  
スクール

体操  
スクール

JDAC  
ダンススクール

至大蔵谷C  
小久保  
至大久保  
至明石

山陽新幹線

JR西明石

セブンイレブン  
グルメシティ  
タイムズ  
マックスバリュ

望海中学校

グンゼスポーツ 西明石

駅近!! 駅からスグ! JR西明石駅から  
南へ徒歩5分

駐車場3時間まで無料!