

「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

10/
31[※]
まで

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

あ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。





シナジー Synergy 初上陸!

変わるを感じる。

悩んでいるのは、1人ではなかった!!



ショートプログラムは目的別に内容が分かれているから、参加してみると同じような悩みを持っている人がたくさんいることを実感!! 1人だと思っていた考えが変わる!

スケジュールが前向きな予定ばかりに?



週の中である程度固定されたプログラムが開催されるので、あなたの予定表に「運動」「シナジー」が追加?! 健康的なスケジュールに身体も気持ちにも変化が起こる!?

トレーニングにリズム感? いない!!



プログラム中は目的によって音楽が変わります! ただ、動作は自分のペースで無理なく行いますので安心してください! 回数を重ねるといつの間にかリズム感にも変化が?!

え?遊んでる? トレーニングは楽しまない!



子供の頃のように遊んでいたらいつの間にか鍛えられていたあの頃...大人になってもその感覚は一緒! 指導者が考えた動作を大人が遊ぶ。トレーニングの概念を変えましょう。

選択肢が広がる身体 求めてない?



シナジーは「身体の動かしやすさを感じられる」トレーニングが行えます。身体が思うように動けば、今まで諦めていたあんなこと、こんなことに再度挑戦できる人生にチェンジ!!

「変わる」の感じ方は人それぞれ



変わった結果は気になりますよね? 自身で変化を感じるのもよし! 実際に体成分測定や体力測定で数字で変化を感じるのもよし! プログラム参加者には継続で嬉しい特典も?

Body Burning
筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせによりレッスン最上級の発汗を。

Upper Body
胸や背中といった、上半身に特化したレッスン。バランスのとれた見た目へ変化。

Beauty
こちらは女性限定
Tighten the body
二の腕、お腹まわり、脚等引き締めを重点的に行える。メリハリあるボディへGo!

桃尻 Style
キュッと引き締まった上向きの桃尻を目指すプログラム。大きな筋肉であるお尻から基礎代謝をあげよう。

ぶっ飛ばしGOLF
安定したスイングに必要な体幹や下半身、背中をスムーズに動かす為の運動性強化。

夢見るSWIMMER
泳ぐ中での姿勢キープ力の維持、キックアップ、ストローク数を減らす身体の動かしやすさを習得。

燃
Healing
Stretch~至極のひと時~
柔軟性を高めると共に心も身体もリラックスいただける至極な時間を提供します。

癒
癒しのmaverick
ゆっくりすることだけが癒しではない。とにかくガムシャラに動き、普段のストレスを吹き飛ばそう!

美
目的別 Synergy シナジー プログラム

技
Skill
100~ひゃく~
100歳まで歩く為の下半身強化から、100歩歩いても大丈夫な体カアップまで100点な身体を目指します。

改
Improve
一本橋challenge
バランスアップの為には、下半身強化はもちろん、左右違った動きをしてみましょう。

※プログラムは一例です。※写真はイメージです。



~あなたがかわるペースをつくる~ 目的別ショートプログラムも 新規開講

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!



※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。ご入会手続き当日、写真撮影をいたします。

- 1 会員登録料 5,500円(税込)
セルフ営業時間で利用のプランの場合はICチップ発行料(3,300円(税込))が別途必要となります。
- 2 月会費2ヶ月分
(キャンペーン割引適用)
- 3 金融機関のキャッシュカードとお届印
※銀行またはゆうちょ銀行 ※銀行口座の確認できるもの
- 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。

グンゼスポーツ 吹田健都
TEL.06-6836-7319



営業時間 休館日を除く24時間

入会受付時間

平日	11:00~21:00
土	11:00~18:00
日・祝	11:00~16:00

休館日 毎週火曜日10:00~水曜日10:00まで

