

# 鬼トレ!

運動の鬼と一緒  
楽しく結果を出そう!

運動のやりかたが  
わからない。

めんどくさい!!

コンビニジムで  
結果が出なかつた!

家トレの限界を感じた。

1人じゃつづかない。

食べたいけど痩せたい。

休めて時間が作れない。



運動すれば良いのは  
わかっている。(でもできない)



そんなあなたに、グンゼスポーツが真剣に向き合う!それがグンゼの鬼トレです。

## 鬼と書いてプロと呼ぶ!

グンゼスポーツには「○○の鬼」そろってます!!



今なら初期費用も鬼おトク!

6/  
**29**±  
まで

### スタート応援コース

会員登録料

**0円**

+

最初の2ヶ月間は  
使い放題で

**3,850円** /月 [税込]

3ヶ月目からは好きな料金プランを選べます

入会から7ヶ月間の安心サポート付き

\*入会から7ヶ月間がスタート応援コースサポート期間です。\*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。

## グンゼスポーツ つかしん

TEL.06-6422-3911

www.gunzesports.com

グンゼスポーツ 検索



# 鬼トレ!

# この春はじめよう!

その1

「たまに」「ゆるく」やるだけで  
結果が出せると本当に思っていますか?

がんばりすぎず、  
コツコツやるのが正解!!



その2

「運動だけ」「食事だけ」で  
良いわけがないですよね?

結果を出すための方法は  
スタッフに相談ですよ!



その3

「なんとなく苦手」「無理そう」って  
いつまで言うの?大人なのに??

そんなアナタは、まず一度  
プログラムレッスンに参加を!!



## グンゼの運動は 鬼かんたん!

ビギナーさんでも始められる、続けられる  
運動のラインナップ。  
新たな趣味を発見できるかも!?



## グンゼのスタッフは 鬼やさしい!

頼れるスタッフが運動方法はもちろん  
あなたに合ったカラダ改善方法をアドバイス!  
しかも、不安なキモチもガッチリサポート!



## グンゼのプログラムは 鬼たのしい!

エンタメ、ダンス、格闘技、リラックス!  
圧倒的なバリエーションで本格的なレッスンが  
選び放題!自分に合った"たのしさ"を  
見つけるのが続けられるいちばんのポイント!



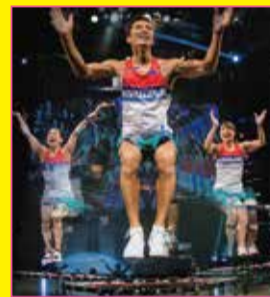
### ラケットボール

スピード感と打球音の迫力が魅力!  
思いきりボールを叩く爽快感は  
ストレス解消に持って来い!!



### カウンセリング

分析結果をもとに一人ひとり違う  
カラダの課題を発見!  
解決するための運動や  
生活習慣について  
プロのトレーナーがわかりやすく  
カウンセリングします。



### ユーバウンド

トランポリンで飛んで、跳ねて!  
消費カロリーも  
トップクラスのプログラム。  
終わる頃には汗だくです!

### ゴルフ

身体を動かすが苦手な人に最適!  
ちょうど良い運動量で無理なく  
続けられます。



### ボディチェック

体成分分析によって体脂肪率や  
BMI指数などの基本データから、  
カラダの筋バランスや  
ボディタイプまで  
健康診断じゃ分からない項目を  
チェックできます!



### ファイトウ

格闘系プログラムで  
ストレス発散するならコレ!  
きもちがスッキリするだけでなく、  
ふだん使わない  
筋肉が目覚める感じも気持ちいい!



### 卓球・バドミントン

生涯スポーツとして人気の高い  
卓球とバドミントン。  
今や中学校での部活動で  
1、2を争う人気!!



### 運動指導

基本的なマシンの使い方や  
あなたの目的に合った効果的な  
運動の組み合わせなど、  
グンゼスポーツならではの  
指導力にお任せください!



### ヨガ

心と体の調和を図り、  
柔軟性の向上やストレス解消、  
ダイエットにも効果的なプログラム。  
初めての方でも気軽に参加できます!

※写真はイメージです。※利用には別途料金が必要となります。

### ご入会方法

右記のものをご用意の上、  
フロントにてお申し込み下さい。

キャッシュレスでお手続き可能

### 1 金融機関の キャッシュカード

※銀行またはゆうちょ銀行

### 2 ご本人確認書類

※運転免許証・保険証・パスポートなど  
「氏名」「住所」「生年月日」の  
本人確認ができる証明書をお持ちください。

### 運動療法 コースの ご案内

### グンゼスポーツつかしんは指定運動療法施設です。

グンゼスポーツつかしんは、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。



## 家族みんなのスポーツ空間 グンゼスポーツつかしん

〒661-0001 兵庫県尼崎市塚口本町4-8-1 グンゼタウンセンターつかしん内

TEL. 06-6422-3911

営業時間	平日	10:00~22:00
	土日祝	10:00~18:00
フロント 営業時間	平日	10:00~21:00
	土日祝	10:00~17:00

休館日	毎月10日・20日・月末日
-----	---------------

※トレーニング施設のご利用は  
閉館の30分前までとなります。

Health care office  
**joy plus.**  
鍼灸整骨院  
有資格者(鍼灸師・整骨師など)がサポート。  
TEL.06-6422-4224  
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。  
グ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

キャッシュカード1枚で口座振替の手続きができます。  
**пей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。

グンゼタウンセンターつかしん内

最寄り駅「西野駅」  
JR「稲名寺駅」から  
徒歩  
約8分

回入口  
(伊丹方面から)  
お客様

回入口  
(尼崎方面から)  
お客様

グンゼスポーツへは  
西回が便利です。

駐車場が3時間無料  
だからエクササイズの後も  
併設のショッピングセンターでゆっくりお買い物  
駐車・駐輪スペース充実!  
車2,000台収容可能