

運動が苦手な方、初心者の方も安心!

テルサ サポート システム



初回

効果測定



体組成分析 (通常有料)



ウエスト・筋力測定



カウンセリング



トレーニングメニュー作成

1回目~6回目

マンツーマン指導



あなたの目的に合わせたマンツーマントレーニングを無料で受けられます!



あなたを理想の身体へ!

定期的に行う効果測定と、トレーナーのマンツーマンチェックで理想のカラダづくりのお手伝いをいたします。

健康美は 毎日続けて 楽しくつくるもの。



健康のために運動を始めた!

運動不足を 解消!

自分のペースで軽やかに楽しむことが大切。体力に自信がなくても、気軽に参加できます。



流水ウォーキング
1周100mの流水プール



フラダンス
腰回りのシェイプアップに効果的



カーディオマシン
気軽に有酸素運動

リバウンドしないダイエット!

キレイに 引き締め!

身体を引き締めたい方は、有酸素運動がおすすめ。血液中の脂肪分を燃焼させる効果があります。



姿勢改善ピラティス
まずは呼吸法から



スピニング
ハードな動きがくせになる!



ZUMBA
ラテンの音楽とステップで楽しくフィットネス

50歳からの体づくり

体力・筋力 アップ!

毎日楽しく過ごすためには、筋力アップが必要です。衰えた筋肉を鍛えて若々しい身体を取り戻そう!



ウェイトトレーニング
部分集中トレーニング



マッスルメイキング
効果的に筋力アップ!



ボクシングミックス
脂肪燃焼、体力向上したい方へ

RELAXATION

ゆったりスペースでつろぎの空間。



お風呂 リンスインシャンプー&ボディソープ完備



サウナ 汗汗作用抜群の広々室内
リラクゼーションルーム マッサージチェア完備



パウダールーム クリーンで使いやすい
ロッカールーム 会社帰りでも余裕の収納スペース

SQUASH (スカッシュ)

初めてでも楽しくプレイできます。



会員種別	ご利用時間	入会登録料	通常月会費	キャンペーン価格	利用料
フルタイム	全日・全営業時間	7,500円	6,500円	1ヶ月目月会費 0円	310円/1回 (税込)
デイトム	月~金 祝日は除く ~17:30	0円	4,000円	2ヶ月目月会費 3,500円	
ホリデイ利用あり	土・日・祝 全営業時間		3,500円		
ホリデイ利用なし	土・日・祝 全営業時間	7,500円	5,500円 (利用料込)		なし

キャンペーンについて ●ご入会から6ヶ月間以上継続の方 ●半年以内に在籍のない方 左記、2つの条件を満たした方に限りです。
※掲載価格は消費税別です(利用料は除く)。※バスケット、トレーニングウェア等の各種レンタル用品も取り揃えてあります。※該当しない会員種別もございます。
※本キャンペーン特典を利用してご入会後、継続期間の条件を満たされずに退会した場合、月会費前引額をいただきます。
※会費等は予告なく改訂する場合がございます。予めご了承ください。

■入会手続き 下記のものをご持参のうえ、フロントでお手続きください

入会登録料

月会費2ヶ月分

ご本人と確認できる証明書
○運転免許証 ○健康保健証等

※外国人の方は、特別永住者証明書
※本人確認書類に記載の住所と現住所が異なる方は、現住所のわかる公共料金の領収書をお持ちください。

自動振替の準備としてお届け印と通帳
※全額ごこの金融機関でもご利用いただけます。
※ホリデイ利用料なしはキャンペーン適用外となります。

■営業時間
平日 9:30~22:45 (ジム 22:15/プール 21:30)
土曜日 9:30~20:30 (ジム・プール 20:00)
日・祝日 9:30~19:00 (ジム・プール 18:30)

■定休日
毎週水曜日・年末年始 (12/29~1/3)
※お盆も休まず営業します

■法人会員システム
詳しくはお問合せください。



近鉄東寺駅・地下鉄九条駅より
徒歩5分

JR京都駅より
徒歩10分

エレベーター直結
地下駐車場完備
2時間無料!

見学随時受付中!
お気軽にお問合せください。
tel:075-692-3464
京都テルサフィットネスクラブ

エレベーター直結
地下駐車場完備
2時間無料!

TERRSA TOTAL FITNESS CLUB