

そうだ、テルサに行こう!

この夏、理想のカラダを手に入れる。



真夏の決意!

フィットネスを始めるなら「**今しかない!!!**」

テルサに決めた!!
キャンペーン

特典
1

入会登録料
通常7,500円(税別)

特典
2

月会費2ヶ月間 継続割引!

特典
3

プライベートロッカー 2ヶ月間

特典
4

「リアルドラフト」超高濃度水素水

先着 **100名様限定!**

期間
9/30
(土)まで

なんと **最大 17,500円(税別)もお得!**

この機会にぜひお越しください!

0円 + 各月 3,500円(税別)

通常価格 (入会登録料) 7,500円(税別) + (月会費2ヶ月分) フルタイム会員の場合 13,000円(税別) = 合計 20,500円(税別)

0円

手荷物を減らしたい方におススメです!
通常6ヶ月6,000円(税別)が4,000円(税別)でご利用いただけます!

※なくなり次第終了となります。※ロッカーの場所は店舗指定となります。※ご契約後の返金は致しかねます。※ご契約は6ヶ月契約となります。

水素水会員
ご入会月利用料 **0円**
通常月額利用料2,000円(税別)
さらに **水素水ボトルプレゼント!**

※ご利用は1日4回までとなります。※都度利用の場合は1杯200円(税込)です。※詳しくはスタッフにお尋ねください。

テルササポートシステム
運動が苦手な方、初心者の方も安心!
詳しくは裏面へGo!

京都テルサフィットネスクラブ

TEL.075-692-3464

京都市南区新町通九条下ル 京都テルサ4F

京都テルサフィットネス 検索
WEB予約なら入会がスムーズです。
www.terra-fitness.com

京都テルサフィットネスクラブは、日本プロバスケットボールチーム「ハンナリーズ」のスペシャルパートナーです。
CHALMARZ KYOTO

※ご入会から6ヶ月以上継続していただける方、新規入会の方(半年以内に在籍のない方)の2つの条件を満たした方に限ります。※ホリデイ利用料なしはキャンペーン適用外となります。※料金はすべて税別価格です(利用料は除く)。※利用料は別途必要です。※他のキャンペーンとの併用はできません。※キャンペーンにつきましては延長させていただく場合がございます。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。

多彩な プログラムが 私を変える!

※右記のプログラムは利用イメージです。
期間・曜日毎のプログラムメニューをご利用ください。

月曜日 まずは基礎運動から始めよう!



身体調整ストレッチ

身体をしなやかに動かすために、関節周辺のストレッチを重点的にを行い、怪我をしにくい身体づくりを目指すクラスです。



フラダンス

ハワイアンミュージックにのせてハンドモーションを使い、腰周りの筋肉をたくさん使いながら踊るクラスです。

金曜日 疲れた身体にやさしいリラックスプログラム



リラックスヨガ

ストレッチ効果の高いヨガのポーズを多く取り入れ、リフレッシュ＆リラックスを目的としたクラスです。



フリー遊泳

広々プールでは自分のペースで泳いだり、歩いたり、気軽にご利用いただけます。

火曜日 脱メタボ!シェイプアッププログラムを体験



アクアビクス

音楽に合わせて身体を動かし、全身持久力の向上を目的としたクラスです。



ボクシングミックス

格闘技の動きと筋力トレーニングをMIXしたクラスです。ウエストシェイプ等、脂肪燃焼に絶大な効果が期待できます。

土曜日 目指せ細マッチョ!ハードな運動に挑戦!



マッスルメイキング

リズムに合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、筋力・代謝向上を図り、太りにくい身体をつくるクラスです。



ウエイトマシン

筋肉に高負荷をかけて、強い身体を作ります。目的に合わせて様々なマシンをご用意しています。

木曜日 マシンを使った有酸素運動に挑戦!



ランニングマシン

ダイエットに効果的な有酸素運動を気軽にお試しいただけます。自分のペースで速度も決められるので無理なく行えます。



カーディオマシン

上半身と下半身を効果的に動かす事で、より効果的な脂肪燃焼が期待できます。

日曜日 最後はプールと癒しのプログラムでカラダリセット!



ヨガ

ヨガのゆっくりとした呼吸法とポーズで血行を促進し、筋肉疲労・骨格の歪みを整えるクラスです。



初級スイミング

これから各泳法を習得したい方を対象に、基礎から25m完泳を目指すクラスです。

RELAXATION

ゆったりスペースでくつろぎの空間。



お風呂 リンスインシャンプー&ボディソープ完備



サウナ 発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。



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

1回目~6回目

マンツーマン指導

あなたを理想の身体へ!



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



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!

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。

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	月会費2ヶ月間 各月3,500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		
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ます。
※掲載価格は消費税別です(利用料は除く)。※バスタオル、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
※外国籍の方は、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
※全国どこ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