

楽しいプログラムが豊富だから毎日満足フィットネス!

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合わ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。

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。

木曜日 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ください。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。

スカッシュ

短い時間で高いエネルギー消費が期待でき、初めてでも楽しくプレイできます。

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。

土曜日 キレいに引き締め!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、強い身体を作りまします。目的に合わせて様々なマシンをご用意しています。

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。

きっと通いたくなる!納得の充実施設!

スタジオエリア

楽しめるバリエーション豊富なプログラムをご用意!

第1スタジオ

第2スタジオ

居心地の良い空間!

「カウンターテーブル」を窓際に新たに設置。外を眺めながらお茶や軽食を楽しんでいただけます!

ジムエリア

皆様にご満足いただける豊富な種類のマシンをご用意!

マシンジム

リラックス

ゆったりスペースでくつろぎの空間。

お風呂

リンズシャンプー&ボディソープ完備

トレーニングエリア

より実践感覚で走りたいランナーの皆様や運動にまだ慣れない方でも、安心してご利用いただける自走式ランニングマシンです。

トレーニングエリア

「ファンクショナルエリア」ファンクショナルエリアではトレーニングを通じてカラダをもっと自由にカラダをもっと楽にテーマに、いつでも「動けるカラダ」になるための新しいトレーニングエリアとしてご利用いただけます!

プールエリア

京都最大級の広さを誇るプールエリアをご堪能下さい。

スイミングプール

ジャグジー

サウナ

発汗作用抜群の瓜々室内

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

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 **無料!**

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。

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	4月登録入会の方は	1回 310円(税込)
デイトム	月~金 祝日は除く ~17:30	0円	4,000円	4月月会費 3,500円	
ホリデイ利用料あり	土日祝 全営業時間		3,500円	5月月会費 3,500円	
ホリデイ利用料なし	土日祝 全営業時間	7,500円	5,500円(利用料込)		なし

●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います。※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中途退会の場合、月会費前払いとなります。
 ※会費等は予告なく改訂され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上、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