



おかげさまで
テルサは今年で20周年。
地域の皆様に支えられ20周年を迎える事ができました。
これらからもフィットネスを通して
地域の皆様の健康をサポートしてまいります。



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** **無料**
詳しくは裏面へGo!

今年のうちに「テルサで結果を出す!!」

秋の美ボディキャンペーン 第2弾

先着 **100名** 様限定!
11/29(火)まで

なんと **1名様** でご入会の場合
最大 **17,500円** お得!

WEBサイトリニューアル記念!
WEB入会予約で
SOYJOY
1本プレゼント! **先着 50名様**
※写真はイメージです。

特典1
入会登録料 通常7,500円
0円

特典2
1名様でご入会の場合
月会費2ヶ月間
フルタイム会員の場合 通常6,500円/月
3,500円/月
1ヶ月目 月会費 **0円**
2ヶ月目 月会費 **3,500円**

特典3
さらに プライベートロッカー 2ヶ月間
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円が**4,000円**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。

特典4
今話題の 超高濃度水素水サーバー「リアルドラフト」
水素水会員 入会月利用料 **0円**
通常月額利用料2,000円
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たずねください。

ご入会は早ければ **最大15日間**
早いほどお得!
11月登録会員の場合
なんと **10月月会費 0円**
本日~10/31(月)まで、どの会員種別の方も
全営業時間ご利用いただけます!
※会員種別はご入会時にお決めください。

※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。

※料金はすべて税抜価格です(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。

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。
HANNARIES
KYOTO

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

1回目～6回目

マンツーマン指導

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。



体組成分析(通常有料)



ウエスト・筋力測定



カウンセリング

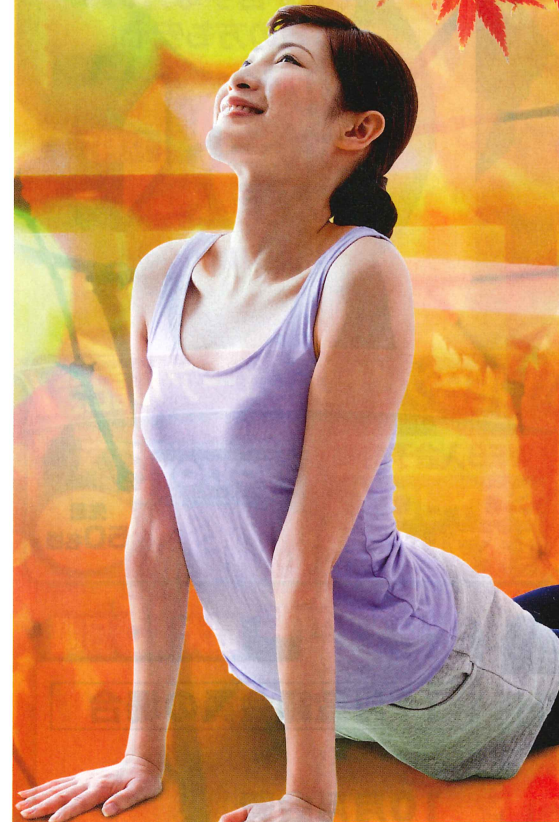


トレーニングメニュー作成



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!

さあ、秋からスタート!
目的にあわせて
プログラムを
チョイス!



健康のために運動を始めたい!

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

ウバカンドしないダイエット!

キレイに 引き締め!



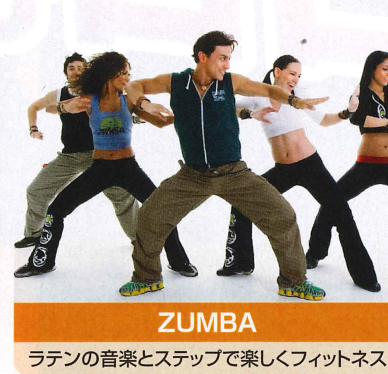
身体を引き締めたい方は、
有酸素運動がおすすめ。
血液中の脂肪分を燃焼
させる効果があります。



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歳からの体力づくり

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!

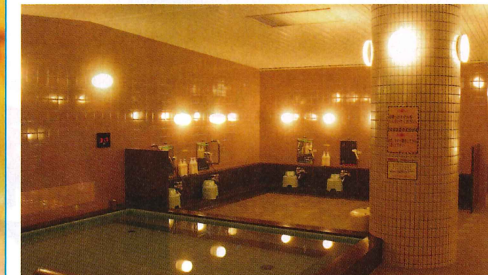


ボクシングミックス
脂肪燃焼、体力向上したい方へ



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。



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名様でのご入会】 月会費2ヶ月間 3,500円/月	310円/1回 (税込)
デイトタイム	月～金 祝日は除く ～17:30	0円	4,000円	【2名様以上で同時ご入会】 1ヶ月目・0円 2ヶ月目・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おります。※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、月会費割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。

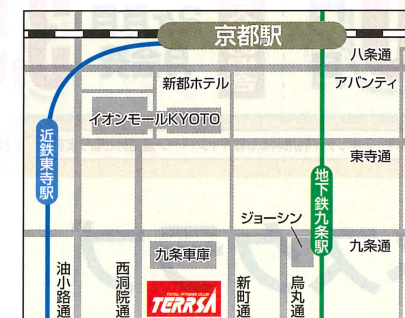
自動振替の準備としてお届け印と通帳

※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!

TERRA TOTAL FITNESS CLUB