

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!



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。



春から始める! 未来の自分を描いて結果を実感しよう!



健康対策

Health

運動が苦手な方も大丈夫!
楽しく健康運動できる!



流水ウォーキング

1周100mの流水プール



姿勢改善ピラティス

まずは呼吸法から

ダイエット対策

Diet

キレイなボディラインへ。
夏までになんとか痩せたい!



ZUMBA

ラテンの音楽とステップで楽しくフィットネス



スピニング

ハードな動きがくせになる!

癒し・リラックス

Healing

癒されたい。心ゆくまで
リラックスしたい!



フラダンス

腰回りのシェイプアップに効果的



リラックスヨガ

リフレッシュ&リラックス

メタボリック対策

Metabolic

脂肪燃焼プログラムで
メタボリックから解放!



ボクシングミックス

脂肪燃焼、体力向上したい方へ



カーディオマシン

気軽に有酸素運動

ボディメイク

Body make

めざせ細マッチョ!
洗練されたストイックボディ!



ウェイトトレーニング

部分集中トレーニング



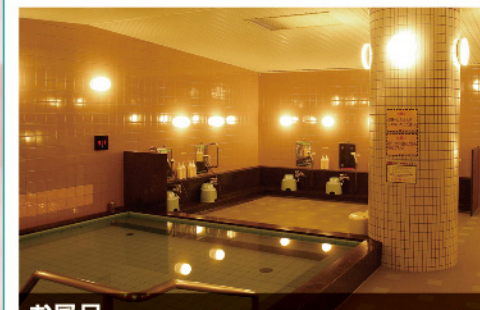
マッスルメイキング

効果的に筋力アップ!



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 0円	
ホリデイ利用あり	土・日・祝 全営業時間		3,500円	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!

TOTAL FITNESS CLUB
TERRA