

Studio

これからの元気

春からテルサではじめよう

足腰強化!!

Pool

Machine Gym

何歳になっても背筋の伸びたキレイな歩き方でいたい。
 何歳になっても関節痛に悩まされない身体でいたい。
何歳になっても自分だけで歩ける脚でいたい。
 テルサでは年配の方や運動が苦手な方も
 始められる運動をサポートいたします。
何歳からでも運動する事で筋肉は鍛えられます。
 ぜひ、この機会にテルサでフィットネスを始めてみませんか？

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!

**新生活応援
 キャンペーン**

期間 **4/30**
 (日)まで

先着 **100名様限定!** 定員になり次第
 受付終了!!

特典 1

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

ぜーんぶまとめて

3,500円 (税別)

特典 2

さらに プライベート
 ロッカー **0円**
 2ヶ月間
※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 3

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
 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。

**なんと
 最大 21,000円** (税別) **お得!**

※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。

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

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!



春から始めよう!
理想の自分は
きっとここから始まる!



運動が苦手な方も大丈夫!
楽しく健康運動できる!

健康対策



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



脂肪燃焼プログラムで
メタボリックから解放!

メタボリック対策



ボクシングミックス
脂肪燃焼、体力向上したい方へ

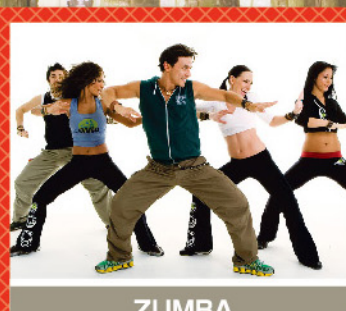


カーディオマシン
気軽に有酸素運動



キレイな
ボディラインへ。
夏までに何とか
痩せたい!

ダイエット対策



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!



キレイに引き締め!
洗練された
スリムボディ!

ボディメイク



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)
デイトタイム	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
TERRSA