

今年の春こそ
理想の身体へ!!

新しいワタシがここから始まる。

Let's go Terrsa!

冬に溜まった
脂肪を燃焼!!

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

京都テルサフィットネスクラブ

京都市南区新町通九条下ル 京都テルサ4F

お問い合わせは
お気軽に

TEL.075-692-3464

WEB予約なら入会がスムーズです。

京都テルサフィットネス 検索 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。

CHANNARZ
KYOTO

お得なこの機会をお見逃しなく!!
頑張るアナタを応援
キャンペーン!!
3月・4月
合わせて
先着150
名様限定!

対象 3月・4月登録入会の方

3月
登録入会が
断然お得!!

3月登録入会の方は

入会
登録料
通常:7,500円(税別)
0円

なんと!
2ヶ月間

2月中はどの会員種別の方も
全営業時間で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。

2月月会費
2月ご利用期間 2/10(土)~2/27(木)
+
3月月会費
フルタイム会員の場合 通常:6,500円(税別)/月
0円

4月
月会費
3,500円(税別)

4月登録入会の方は

3月中はどの会員種別の方も
全営業時間で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。

入会登録料
通常:7,500円(税別)
0円

3月月会費
フルタイム会員の場合 通常:6,500円(税別)/月
3月ご利用期間 3/10(土)~3/31(土)
+
4月・5月
月会費
3,500円(税別)/月

レンタルタオル
ご入会月
利用料
フルタイム会員の場合
通常利用料
800円(税込)/月
0円

超高濃度水素水
水素水会員
ご入会月利用料
通常利用料
2,000円(税別)/月
0円

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。

WEB入会予約の方はさらにお得!!

施設内のプロショップや
有料教室で使える
割引券1,000円分
プレゼント!!
※WEB登録後、10日
以内にご入会された方に
限ります。

2名以上での同時ご入会の場合

レンタルタオル + 水素水会員
フルタイム会員の場合 通常利用料:800円(税込)/月 通常利用料:2,000円(税別)/月
ご入会月から2ヶ月間利用料▶0円

※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(施設利用料・レンタルタオル利用料は除く)。※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。会費等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。



PROGRAM

多彩なプログラムがあなたの毎日を輝かせます。

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、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

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試いただけます。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。

金曜日

疲れた身体にやさしいリラクソプログラム



リラクソ 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＆リラクソ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

キレイに引き締め!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。



ウェイト 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。

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。



運動が苦手な方、
初心者の方も安心!

無料

テルサ サポートシステム

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。



RELAXATION

ゆったりスペースでくつろぎの空間。



お風呂

リンサインシャンプー&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	3月登録入会の方は 2月月会費 0円 3月月会費 0円 4月月会費 3,500円	1回 310円 (税込)
デイトイム	月～金 祝日は除く ～17:30	0円	4,000円	4月登録入会の方は 3月月会費 0円 4月・5月月会費 3,500円/月	
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)。※バスケット、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