

PROGRAM

あなたの理想を
きっと叶える
多彩なプログラム!



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つながら踊るクラスです。

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。

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す、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。

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。



ウエイトマシン

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。

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。

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!
テルサ 無料!
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。



軽食
コーナー

NEW RENEWAL
リニューアル!

さらに居心地の
良い空間へ!
「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!

RELAXATION
ゆったりスペースでくつろぎの空間。



お風呂



サウナ



リラクゼーションルーム



パウダールーム



ロッカールーム

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	9月登録入会の方は 9月月会費 0円 10月登録入会の方は 10月月会費 0円	1回 310円 (税込)
デイトム	月~金 祝日は除く ~17:30	0円	4,000円	10月月会費 0円 11月月会費 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 (利用税込)		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です。
※継続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います。※該当しない会員種別もごさいます。
※本キャンペーン特典を利用のご入会後、継続期間の条件を満たされずに退会した場合、月会費前月額をいただきます。
※全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 ○健康保険証等

※外国籍の方は、特別永住者証明書を
※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
TOTAL FITNESS CLUB
TERRSA
エレベーター直結
地下駐車場完備
2時間無料!