



NEW RENEWAL リニューアル!

PROGRAM ココロとカラダがイキイキ!毎日が楽しい豊富なプログラム!

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



アクアピクス

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

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。



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。

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。

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、強い身体を作り出します。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。

軽食コーナー

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 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取替スペース

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

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。

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	7,500円	5,500円(利用料込)		
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)		

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。
※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います。※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、月会費引戻しをいたしません。
※会費等は予告なく改訂され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
※全額ごとの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!

TERRSA TOTAL FITNESS CLUB