

NEW

自走式
ランニングマシン

「S-DRIVE (エスドライブ)」
導入!!

より実際の「走る感覚」に近い感覚で走ることを目的としたランニングマシン、その名も「S-DRIVE (エスドライブ)」!!より実践感覚で走りたいランナーの皆様や運動にまだ慣れていない方でも、安心してご利用いただける自走式ランニングマシンです。

さあ、新しくなった施設で
新しい自分を発見しよう!

NEW

新トレーニングエリア
ファンクショナル
エリア新設!!

ファンクショナルエリアとは?

ファンクショナルエリアではトレーニングを通じてカラダをもっと自由にカラダをもっと楽にテーマに、いつまでも「動けるカラダ」でいるための新しいトレーニングエリアとしてご利用いただけます!様々なトレーニング方法やファンクショナルエリアを使用したグループレッスン等、皆様へ新しいトレーニング方法をご提案いたします。

生まれ変わって、より『使いやすく』になりました!

プチリニューアルオープン!!
RENEWAL OPEN!

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!

プチリニューアルオープン
記念キャンペーン!!

10月
登録入会が
断然お得!
お急ぎ
ください!!

10月・11月
登録入会の方

先着70名様
限定!

入会登録料

0円

10月登録入会の方は

10月
月会費

0円 3,500円

OR

11月登録入会の方は

11月
月会費 3,500円
12月
月会費 3,500円

NEW

さらに水素濃度UP!

水素水サーバーがリニューアル!

水素水会員 通常利用料 2,000円(税別)/月
ご入会月利用料

0円

さらに 水素水ボトル通常500円(税別)も
お渡しいたします!! ※詳しくはスタッフにお尋ねください。

良質な水分補給で、健康
習慣はじめる!



※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です。
※ホリデー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。会費等は予告なく改訂する場合がございます。予めご了承ください。

通常価格 入会登録料 7,500円(税別) + 月会費2ヶ月分 フルタイム会員の場合 13,000円(税別) = 合計 20,500円(税別)

京都テルサフィットネスクラブ

お問い合わせは
お気軽に

京都市南区新町通九条下ル 京都テルサ4F

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。





PROGRAM

楽しいから続く!さあ、テルサの充実プログラムで健康生活スタート!

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。

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。

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

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すことができます。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。

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。

NEW RENEWAL リニューアル!

さらに居心地の良い空間へ!

軽食 コーナー

「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。



リンズインシャンプー&ボディソープ完備



発汗作用抜群の広々室内



マッサージチェア完備



クリーンで使いやすい



会社帰りでも余裕の収納スペース



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	10月登録入会の方は 10月月会費 0円 11月登録入会の方は 11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	11月月会費 3,500円 12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