

日差しの強い夏はテルサで“クール”に

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!

アクティブ BODY & エイジング CARE

紫外線や熱中症、屋外での運動は不安がいっぱい! だからテルサへGO!

今なら
なつとくの

夏得キャンペーン! [8月登録入会の方]

入会
登録料
通常
7,500円
(税別)

半額!

8月・9月・10月
月会費 3ヶ月間
通常月額
6,500円(税別)
[フルタイム会員の場合]

3,500円

最大
12,750円もお得!

※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。

※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。

通常別途利用料が
かかる場所

先着30名様限定

8月・9月分
利用料が

2ヶ月間
何度利用
しても

0円

水素水会員 入会月
利用料
通常月額利用料2,000円(税別)

さらに

水素水ボトルもお渡しします!!
通常500円(税別) ※詳しくはスタッフにお尋ねください。

0円

良質な水分補給で、健康習慣はじめるよ!

さらに

水素水ボトル

通常500円(税別) ※詳しくはスタッフにお尋ねください。

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

TEL.075-692-3464

京都市南区新町通九条下ル 京都テルサ4F

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。

Chadman's
KYOTO

楽しいプログラムが豊富だから毎日満足フィットネス!

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

身体をしっかりと動かすために、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のせてハンドムーションを使い、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スパログラム!



リラククスヨガ

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。

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泳泳を目指すクラスです。

きっと通いたくなる!納得の充実施設!



スイミングプール(25m×6コース)

1周約100mの流水プール



マシンジム

GYM AREA

皆様にご満足いただける豊富な種類のマシンをご用意!



自走式ランニングマシン



トレーニングエリア

S-DRIVE(エスドライブ)

ファンクショナルエリア
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。

POOL AREA

京都最大級の広さを誇るプールエリアをご堪能下さい。
流水プール・ジャグジー・ミストサウナも完備!



スタジオ

第1スタジオ

第2スタジオ

STUDIO AREA

楽しめるバリエーション豊富なプログラムをご用意!



ラウンジ

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!



お風呂

RELAXATION

ゆったりスペースでくつろぎの空間。



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

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 半額	6,500円	8月登録入会の方は	1回 310円 (税込)
デイトイム	月~金 祝日は除く・ ~17:30		4,000円	8月月会費 3,500円	
ホリデイ 利用料あり	土・日・祝 全営業時間		3,500円	9月月会費 3,500円	
				10月月会費 3,500円	

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 下記のものを持参のうえ、フロントでお手続きください

入会登録料 半額

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。

■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