

働き世代の頑張る明日を応援!!

カラダ改革。

カラダ改革キャンペーン! [9月登録入会の方]

入会登録料 通常 7,500円(税別)

9月・10月・11月 月会費 通常月額 6,500円(税別) [フルタイム会員の場合]

半額! + なんと3ヶ月間各月 3,500円(税別)

最大 12,750円もお得!

さらに

通常別途利用料がかかるところ

先着30名様限定

9月・10月分の
利用料が

2ヶ月間何度
利用しても

0円

水素水会員
ご入会月利用料

通常月額利用料
2,000円(税別)

0円

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



良質な水分補給で、健康習慣はじめよう!

※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。

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!] 詳しくは裏面をご覧ください。

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

有酸素マシン新規導入!

新しくなってより使いやすく!



ランニングマシン6台
新規入れ替え!

プライベートTVも6台設置!

TVを見ながらトレーニングを
していただけます!

アッパーバイク2台
新規導入!

上半身を使う有酸素トレーニングマシン!

肩こり・肩痛改善にオススメです!



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。



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、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。

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。

きっと通いたくなる!納得の充実施設!

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。



スイミングプール(25m×6コース)



流水プール・ジャグジー・ミストサウナも完備!

1周約100mの流水プール

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!



第1スタジオ



第2スタジオ

RELAXATION ゆったりスペースでくつろぎの空間。



お風呂/リンシンシャワー&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

軽食コーナー

窓際の「カウンターテーブル」は外を眺めながらお茶や軽食を楽しんでいただけます!



■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 **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

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あります。※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。