



新しい健康習慣を始めよう!

# ワタシの 毎日に 健康 プラス



無料!

初めての方でも安心!



## テルササポート システム

詳しくは裏面を  
ご覧ください。



### 健康ライフスタイルキャンペーン!

3月登録入会の方

入会登録料  
通常7,500円(税別)

# 0円

月会費 2ヶ月分 通常月額7,000円(税別)  
[フルタイム会員の場合]

# 各月 4,000円

## 最大13,500円もお得!

さらに **スペシャルフルタイム特典!**

ご利用開始月の前月20日から施設をご利用いただけます!  
ご入会の会員種別に関わらず、全営業日・全営業時間ご利用可能です!

2月20日(木)から施設利用可能!  
2月20日(木)~29日(土)まで全営業日・全営業時間使い放題!

※通常は前月25日からのご利用で、  
ご利用可能日・時間はご入会いただいた会員種別のご利用範囲内でのご利用です。

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。



※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。

## 京都テルサフィットネスクラブ

京都市南区新町通九条下 京都テルサ4F

お問い合わせは **TEL.075-692-3464**  
お気軽に

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](#)  [www.terra-fitness.com](http://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。



『運動が苦手』『初めて通う』そんな方もスタッフがしっかりバックアップ!



## テルササポートシステム **無料**

[初回] 効果測定

1 体組成分析 (通常有料)	2 ウエスト・筋力測定	3 カウンセリング	4 トレーニングメニュー作成
----------------	-------------	-----------	----------------

**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。

[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!

## 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 Mon** 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。怪我をしにくい身体づくりを目指すクラスです。

**火曜日 Tue** 脱メタボ! シェイプアッププログラムを体験!



**アคว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。

**木曜日 Thu** 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。

**金曜日 Fri** 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。

**土曜日 Sat** 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。

**日曜日 Sun** 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。



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。流水プール・ジャグジー・ミストサウナも完備!



**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 S-DRIVE (エスドライブ)  
トレーニングエリア ファンクショナルエリア

より実践感覚で走りたいたいランナーの管轄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。

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」であ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!



**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!



**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!



**RELAXATION**  
ゆったりスペースでくつろぎの空間。



パウダールーム ロッカールーム  
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

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 0円	7,000円	3月登録入会の方は	1回 330円 (税込)
デイトイム	月~金 祝日は除く ~17:30		4,500円	2ヶ月間毎月 4,000円	
ホリデイ	土・日・祝 全営業時間		4,000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)。※バスタオル、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ずに退会した場合、月会費引継ぎをさせていただきます。  
※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 0円**

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 (12/28~1/4)  
※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**