

健康な  
カラダへ

今日から  
リスタート!

感

安心してご利用いただけるように

感染予防対策実施中



スタッフの  
マスク着用



ジム・スタジオ  
内の定期的な  
換気の実施



館内に  
消毒液を設置



定期的な  
館内設備消毒  
の実施



スタジオ内  
でのソーシャル  
ディスタンス確保

Re.  
Start

無料!

初めてでも安心! /

テルササポートシステム

詳しくは裏面をご覧ください



健康再出発キャンペーン! [8月登録入会の方] 先着50名様

入会登録料

通常  
7,500円(税別)

0円

2ヶ月間月会費

通常月額  
7,000円(税別)  
[フルタイム会員の場合]

各月

3,500円(税別)

最大

14,500円  
もお得!

8月登録入会の場合  
7月25日(土)から施設利用可能!

ご利用可能日・時間はご入会いただいた  
会員種別に準じます。

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

良質な水分補給で、  
健康習慣はじめよう!



さらに

ご入会手続き時に

LINE 公式アカウント 友だち登録で  
お得なプレゼント贈呈!

※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ル 京都テルサ4F

お問い合わせは  
お気軽に

WEB予約なら  
入会がスムーズです。

TEL.075-692-3464

京都テルサフィットネス

検索

www.terra-fitness.com

エレベーター直結  
地下駐車場完備!  
2時間無料!

TOTAL FITNESS CLUB  
TERRSA





フィットネス初心者の方、運動が苦手な方も安心!

# テルササポートシステム 無料



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。

## 初回 効果測定



step.1  
体組成分析 (通常有料)



step.2  
ウエスト・筋力測定



step.3  
カウンセリング



step.4  
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が **無料**

## 楽しいプログラムが豊富だから毎日満足フィットネス!

Monday  
月

週のはじめ!  
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を行い、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。

Tuesday  
火

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。

Thursday  
木

有酸素運動に挑戦!



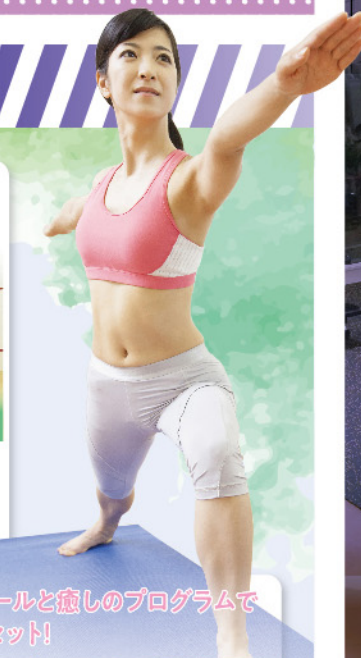
ランニングマシン

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。



Saturday  
土

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。

Saturday  
土

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、強い身体を作ります。目的に合わせて様々なマシンをご用意しています。

Sunday  
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。

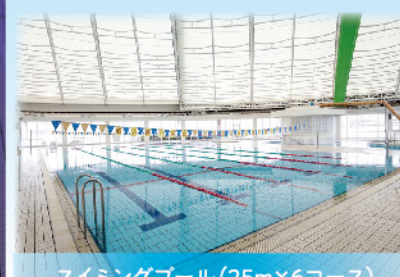


初級スイミング

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ください。



スイミングプール (25m×6コース)



1周約100mの流水プール

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  
より実践感覚で走りたいランナーの音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。

トレーニングエリア  
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!

### 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

### 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。



リンズインシャワー&ボディソープ完備



サウナ

汗作用効果の広々室内

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

| 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 | 7,000円 | 8月登録入会の方は<br>2ヶ月間 月会費<br>3,500円 (税別) | 1回<br>330円 (税込) |
| デイトイム | 月~金<br>祝日は除く・<br>~17:30 | 0円     | 4,500円 |                                      |                 |
| ホリデイ  | 土・日・祝<br>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)。※バスアール、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れずに退会した場合、月会費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 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)  
現在営業時間を一部短縮して営業しております。  
詳しくはHPをご確認ください。  
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

★法人会員システムもございます。詳しくはお問合せください。

## 京都テルサフィットネスクラブ

見学随時受付中!  
お気軽にお問合せください。tel.075-692-3464



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!



私たちは京都ハナナリーズを応援しています!