

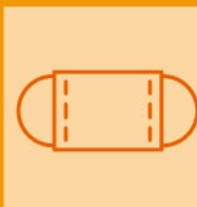
今こそ  
『免疫力』  
アップ!

感染症に  
『負けない』  
体力づくり

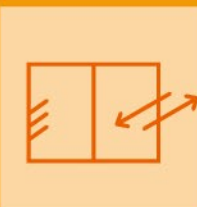
安心してご利用  
いただけるよう

しっかり

感 染 予 防 対 策



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



「頑張るアナタ」を全力サポート宣言!

# 安心+安全+健康

お客様の安心・安全を第一にしっかりと健康につながる運動のお手伝い。  
「挑戦」や「目標」を実現するために、最適な空間・最適なサポートを提供します。

10月または11月  
登録入会の方

各月  
先着 **50名様**

## 安心・安全・健康サポートキャンペーン!

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)

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。



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!

# 最大 14,500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です。  
※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。

キャッシュレス決済もご利用いただけるようになりました!

安心して楽しんで頂く為に、まずは当施設をご見学下さい! **施設見学随時受付中!**



初めての方でも安心!

## 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。

10月より  
スタジオレッスンの  
WEB予約スタート!

※一部レッスンのみ

自宅や職場、移動中にも  
レッスンの参加予約が  
可能になります!!



## 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

**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

エレベーター直結  
地下駐車場完備!  
**2時間無料!**



楽しいプログラムが豊富だから毎日満足フィットネス!

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 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。

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 Tue 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 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。

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。

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。

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。

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。

きっと通いたくなる!納得の充実施設!



スィミングプール(25m×6コース)  
1周約100mの流水プール  
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!



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 S-DRIVE(エスドライブ)  
より実践感覚で走りた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。  
トレーニングエリア  
ファンクショナルエリア  
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!



ラウンジ  
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!



お風呂  
RELAXATION  
ゆったりスペースでくつろぎの空間。  
リンスインシャンプー&ボディソープ完備



サウナ  
リラクゼーションルーム  
発汗作用抜群の広々室内  
マッサージチェア完備  
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

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]

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  
体組成分析(通常有料) ウェスト・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!

| 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 | 10月・11月登録入会の方は<br>2ヶ月間 月会費<br>3,500円(税別) | 1回 330円(税込) |
| デイトイム | 月~金 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 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。

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

営業時間  
平日 9:30~22:00(ジム 21:30/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。  
今後、営業時間を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

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。

京都駅  
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!

私たちが京都ハンナリーズを応援しています!