# 今年こそは！今年こそは・・・！

あの新年の誓い、忘れていませんか？

**2月28日(木)まで!!**

## 新春「健幸ドック」キャンペーン！

**特典1** 初年度年会費［通常5,000円(税別)］ **2,019円(税別)**

＋

**特典2** ひと月目の月会費［レギュラー会員の場合、通常8,900円(税別)］ **2,019円(税別)**

＋

**特典3** 初めての方も安心！ **健幸ドック** A＋B＋C＋D 90分

### A 現在の貴方の状態をチェック

まずは貴方のカラダの状態や体調を確認させていただきます。

- ✓血圧測定
- ✓体脂肪率測定
- ✓身長測定
- ✓腹部肥満分析
- ✓体重測定
- ✓健康指数測定

体組成計での測定になります。

### B カウンセリング＆メニュー作成

計測データをもとに目的に合った運動方法や運動メニューをご案内します。

### C トレーニングサポート

実際にマシンの使い方、正しいトレーニング方法などをスタッフがマンツーマンでご案内します。

### D パーソナルサポート

**パーソナルトレーニング**または**パーソナルスイム**をマンツーマン体験！（1回・約30分）

※「健幸ドック」は入会時の1回のみとなります。以降は「ヘミングダイレクトサポート(無料)」にてサポート致します。
※本キャンペーンは5ヶ月以上継続していただける方が対象となります。※再入会でご退会後3ヶ月以内の方はキャンペーン対象外となります。
※本キャンペーンは2月28日(木)までのキャンペーンとなります。※上記価格は税抜き価格です。

## 今年こそは「健幸生活」を始めよう！

**ジム GYM** 運動力学に基づいた最新機種で痩せる・体力をつける・男らしい肉体を手に入れる、初心者から頑張りたい人まで！

**プール POOL** 初心者から上級者まで対応の泳法レッスンをはじめ、水中ウォークやアクアなど、水に顔を浸けなくても大丈夫なレッスンなど、多彩なメニュー満載！

**スタジオ STUDIO** ご年配の方や初めての方も気楽に参加して頂けるヨガやピラティスなど、カラダにやさしいプログラム多数！

**リラクゼーション RELAXATION** ヘミング亀岡自慢のジャグジー・サウナで疲れた身体をリフレッシュ！


Heming SPORTS CLUB

スポーツクラブ
**ヘミング亀岡**
ザ・サードプレイス（第3の快適空間）

**TEL.0771-29-0820**

【住所】〒621-0811 亀岡市北古世町 2-1-7
【営業時間】平日10:00~22:00／土曜10:00~21:00／日曜・祝日10:00~20:00
【休 館 日】毎月15日・夏季休館・年末年始・メンテナンス休館 他

http://www.heming.co.jp/kameoka/
ヘミング亀岡 検索

スマートフォン用HPはこちらのQRコードからご覧いただけます


**ヘミングには全てが揃っています！**

| 設備充実 | | | |
|---|---|---|---|
| | マシンジム | スタジオ | プール |
| | 個室シャワー | パウダールーム | ジャグジー |
| | サウナ | ラウンジ | キッズ・ベビースイミング |

**見学いつでもOK! 予約不要 お気軽にお越しください!!**

## ジム　多彩なマシンをラインナップ!

# ヘミングダイレクトサポート HDS

### サポート内容

お客様を担当するスタッフが無料でカウンセリングを実施!!

ご要望やライフスタイルに合わせて最適なフィットネスプログラムをご提案!!

ご入会から3ヶ月間お客様を徹底的にサポートいたします!!

| サポートの流れ | | | |
|---|---|---|---|
| 1ヶ月目 | 第1週目 | オリエンテーション | カウンセリングとBoCA測定を実施し、最適なプログラムを作成してご案内いたします。 |
| | 第2〜4週目 | コミュニケーションサポート | 積極的なコミュニケーションでお客様を全力サポート。不安や疑問を解消します。ご不明な点はお気軽にご質問ください。 |
| 2ヶ月目 | 第1週目 | カウンセリング | 運動のペースや体の変化に合わせた2ヶ月目のトレーニングプログラムを作成します。 |
| | 第2〜4週目 | コミュニケーションサポート | 成果に結びつく専門的なアドバイスを行ない運動の習慣化を応援します。気になることがあれば担当スタッフにご相談ください。 |
| 3ヶ月目 | 第1週目 | カウンセリング | これまでのトレーニング状況を確認し、目標達成に向けてより綿密なトレーニングプログラムを作成します。 |
| | 第2〜4週目 | コミュニケーションサポート | 目標に向けた取り組みを楽しみながら実践できるようにスタッフが全力でサポートいたします。 |
| | 第4週目 | ボディーチェック | 運動の効果、取り組みの成果を担当のスタッフとチェック。次の3ヶ月間の運動プランを考えます。 |

フィットネス初心者も安心のサポート体制

## BoCA 常設 x1

体組成測定器「BoCAx1」(ボカエックスワン)を導入。お客様の体重・筋肉量・体脂肪量・1日に必要なカロリーの測定をはじめ、部位別の筋肉量・体脂肪量、左右バランスを測定し、皆様のカラダに応じたアドバイスが可能です。



最新体組成測定器 新登場!!

「BoCA」によりお客様の現在の状態を測定し、それを元にお客様ひとりひとりのオリジナルプログラムを作成します!

## スタジオ　プログラム全て無料!

■爽快ボクシング
実際にサンドバックやミットを打つことでストレスを解消しながらシェイプアップも可能な人気のレッスンです。

■ズンバ
ラテンダンスの動きとフィットネスを融合させたダンスです。言葉はいらない！音楽を楽しんで！身体を動かして！そんな楽しい時間が大好きな方向けのレッスンです。

■ヨガストレッチ
呼吸法を基に、心身のリラックスができるレッスンです。ストレッチ要素の多いヨガポーズを行いながら、柔軟性の向上や体質改善を目的とします。

■ボディパンプ
シェイプアップには最適！音楽に合わせて全身のシェイプアップを行うレッスンです。自分に合ったウエイトを選べる為、女性の方でも安心して参加していただけます。

多彩なメニューをご用意!! その他にも多数あります。
●中医学ヨガ●姿勢改善●筋膜ストレッチ●太極舞●健美操
●コンディショニングエクササイズ●はじめてエアロ●ハワイアン・フラ

## プール　初心者でも安心!

■スイムレッスン
初心者から上級者まで、レベルに応じたレッスンプログラムを揃えております。

■水中ウォーク
水中を歩くだけなので、初心者の方や中高年の方にも無理なく始められる全身運動です。

■アクア
全身を使って行う水中エアロビクスなので、二の腕、ウエスト、脚など全身の引き締めに効果的です。

新登場 今月の PICK UP!!

アドレナリン全開まちがいなし!!

さまざまな年代、体力の人が一緒になってのグループエクササイズプログラム

「ペダリング」新登場!!

# キッズスイミング1日体験コース

電話でのご予約OK!

体験費用　各クラス 500円(税別)

## 本科体験コース

各クラス3名限定!

| コース | 時間 | |
|---|---|---|
| 幼児・小学生クラス | 月〜金 | 15:30〜16:30 |
| | 水 | 14:20〜15:20 |
| | 土 | 12:50〜13:50<br>14:00〜15:00<br>15:10〜16:10 |
| 小学生クラス | 月〜金 | 16:20〜17:30<br>17:20〜18:30 |
| | 土 | 11:30〜12:40<br>16:00〜17:10<br>17:00〜18:10 |

オススメ① 少人数レッスン!

レベル毎に1クラス5名前後と少人数でレッスンを行います。
これによりお子様1人1人に合わせた個別指導を行いますので、グングン上達できるのが特長です。

オススメ② 振替レッスン!

本科コースでは急な病気・怪我・予定等で出席できない場合は他の曜日に振替が可能です。

体験教室終了後 当日入会されると!

★入会特典★
初年度年会費 3,000円(税別) → 0円 プラス さらに! 体験費用 全額 キャッシュバック!!

# ベビースイミング1週間体験コース

お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、保護者様2名まで一緒に入っていただけます!

体験教室終了後 当日入会されると!

1週間以内なら何度でもOK!!

| | |
|---|---|
| 火曜日 | 11:00〜12:00 |
| 木曜日 | 10:30〜11:30 |
| 土曜日 | 10:30〜11:30 |
| 対象 | 生後6ヵ月〜3歳まで |

体験費用　各クラス 500円(税別)

★入会特典★
初年度年会費 3,000円(税別) → 0円 プラス さらに! 体験費用 キャッシュバック!!

| コース名 | 月会費 | ご利用時間 |
|---|---|---|
| レギュラー会員 | 8,900円 | 全営業時間 |
| ファミリー会員 ※同一居住家族の内お1人がレギュラー会員であること | 7,400円 | 全営業時間 |
| 学生会員 ※15歳以上25歳未満で学生資格を有する方 | 6,900円 | 全営業時間 |
| モーニング会員 | 7,400円 | 平日10:00〜14:00 |
| ティータイム会員 | 6,000円 | 平日14:00〜18:00 |
| ティータイムシニア会員 ※65歳以上の方 | 5,500円 | 平日14:00〜18:00 |
| スイミング保護者プラス会員 ※キッズスイミング会員の保護者の方(1名) | 5,000円 | 全営業時間 |

※年会費：5,000 円 ※全て税抜き価格です。

## 新春「健幸ドック」キャンペーン!

特典1 初月度年会費 2,019円(税別)

特典2 ひと月目の月会費 2,019円(税別)

特典3 初めての方も安心! 健幸ドック付き!

### ○ ご入会手続きにご用意いただくもの

- 写真1枚 ※3cm×4cm スナップ写真可
- 認　印
- 金融機関キャッシュカード
- ご本人確認※証明書
- 初年度年会費
- 2ヶ月分の月会費

※運転免許証・健康保険証など、ご本人と確認できるものをお持ち下さい。
※学生会員の方は学生証、ファミリー会員・スイミング保護者プラス会員の方は住所が証明できるもの、ティータイムシニア会員の方は年齢が証明できるものをお持ち下さい。
※初年度年会費・2ヶ月分の月会費はキャンペーン内容によって変わります。

Pay-easy ペイジー 口座振替受付

「ペイジー口座振替受付」導入致しました。

※ネットバンクなど「ペイジー口座振替受付」非対応の金融機関をご利用の方は届出印が必要となる場合がございます。
※18歳未満の方は、必ず親権者同伴で手続きにお越し下さい。
※詳しくはホームページをご覧下さい。

休館日 毎月15日・夏季・年末年始 他

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。