10月14日(月)まで!
とりあえずスペシャル!!

全営業時間使い放題!

全部使えて月会費▶ **2,000円/月**(税別) 最初の2ヶ月間

［レギュラー会員の場合、通常2ヶ月間17,800円(税別)］

マシンジム・プール・スタジオレッスン
サウナ・シャワー・ジャグジー

すべてが使い放題!

さらに! 今だけのお得な特典!

ヘミング ショップ商品券 2,000円分プレゼント!

ヘミング亀岡オリジナル ガイドブック

プレゼント!

ペア割 2人以上の同時入会で、初年度年会費［通常5,000円(税別)/お一人］**0円**

※月会費2,000円(税別)は最初の2ヶ月間とさせていただきます。3ヶ月目以降はご希望の各コースを選択いただきます。
※本キャンペーンは月会費のキャンペーン割引終了後、4ヶ月以上の会員継続が必要です。
※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。
※上記価格は税別価格です。※別途、初年度年会費[5,000円・税別]が必要となります。
※上記「使い放題」は、パーソナルレッスンなど一部有料プログラムは対象外となります。

とりあえず始めませんか?

とりあえず ランニングマシン
とりあえず 泳げるように
とりあえず 流行りのヨガ
とりあえず バイクレッスン
とりあえず 筋トレ
とりあえず 体力維持
とりあえず ハワイアンフラ
とりあえず 水中歩行
とりあえず サウナ・ジャグジー
とりあえず エアロビクス
とりあえず 一日ゆっくり

充実した設備と多彩なプログラム! 必ず見つかります!! あなたの“とりあえず”

- 最新スペックの **マシンジム**
- 多彩なプログラムの **スタジオレッスン**
- 透明度抜群の **プール**
- 清潔で快適な **個室シャワーパウダールーム**
- 心地よくリフレッシュ **サウナジャグジー**
- 明るく親切なスタッフによる **徹底サポート**(ヘミングダイレクトサポート)

写真はイメージです。

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

見て、体験して、納得!

1日体験▶今なら500円(税別)

お気軽にお電話・WEBでご予約ください!

体験予約用QRコード

NEW 最新マシンだから引き締まる！

太ももの引き締め、ヒップアップ！
〔 レッグプレス 〕

太ももは、身体の中で一番大きな筋肉。代謝アップ、消費エネルギー増を目指すなら、このマシンを使いましょう！

美しいくびれライン！
〔 ロータリートーソ 〕

お腹周りを引き締めて、くびれを手に入れたい方におすすめのマシンです！

厚い胸板！バストアップ！
〔 チェストプレス、マルチプレス 〕

厚くてかっこいい胸板を手に入れたい方におすすめのマシン。バストアップにも効果があります！

ひざ痛改善！
〔 レッグカール / レッグエクステンション 〕

太もも前・後ろの筋肉を鍛えて、ひざ痛を改善、予防します。

背中の引き締め！
〔 アッパーバック、ラットプルダウン 〕

背中についたお肉を引き締めて、“背中美人”を目指しましょう！

全身の引き締め！
〔デュアルプーリー〕

少し慣れてきた方や体力に自信のある方におすすめのマシンです。立って行うことで体幹を鍛えることもできます！

※写真はイメージです。

スタジオ　週60本以上のスタジオレッスン受け放題!!

■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。

注目のプログラム　今月のPICK UP!!

幻想的な光の空間で
アドレナリン全開まちがいなしの
グループエクササイズ!!

大人気の「ペダリング」

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!!

キッズスイミング1日体験　大好評開催中!!

体験費用 500円(税別)

対象		利用時間
3歳〜小学2年生	月〜金	15:30〜16:30
	水	14:20〜15:20
	土	12:50〜13:50 14:00〜15:00 15:10〜16:10
小学1年生〜小学6年生	月〜金	16:20〜17:30 17:20〜18:30
	土	11:30〜12:40 16:00〜17:10 17:00〜18:10

ベビースイミング1週間体験

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!

体験費用 500円(税別)

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

特別入会キャンペーン! 10月31日(木)まで!

初年度年会費（通常 ~~3,000円~~ 税別） 0円

お電話にてご予約ください! TEL.0771-29-0820

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 ※全て税別価格です。

10月14日まで! とりあえずスペシャル!!

全部使えて 月会費▶2,000円(税別) 最初の2ヶ月間

さらに今だけのお得な特典！

- ヘミングショップ商品券 2,000円分プレゼント!
- ヘミング亀岡オリジナルガイドブックプレゼント!
- ペア割 2人以上の同時入会で、初年度年会費 0円

○ 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
- ※ご本人確認証明書
- 金融機関キャッシュカード
- 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。

「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

スポーツクラブ ヘミング亀岡
TEL.0771-29-0820

駐車場80台完備!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

JR亀岡駅から徒歩約5分!!