

スポーツクラブって
どんなところ？
ヘミングでは
どんなことができるの？

1 お手軽! 1日体験

まずは試して、ヘミングを実感してください！

そして

今の自分を知ろう！初めての人でも安心！

けんこう

健幸ドック

40分で出来る
健幸チェック！

Step 1 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
TANITA製最上位機種
マルチ体組成計を
使って確認させて
いただきます。



- ✓ 体重
- ✓ 体脂肪率
- ✓ BMI
- ✓ 内臓脂肪レベル
- ✓ 筋肉量
- ✓ 推定骨量
- ✓ 体水分量

Step 2 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。



Step 3 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。



ダイエット祭2020

すぐやる!
必ずやる!! 痩せるまでやる!!!

体験後、超お得な「新春ダイエットキャンペーン」をご準備しております!

*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「お手軽1日体験」+「健幸ドック」キャンペーンは2月28日(金)までとなります。*上記価格は税抜き価格です。*写真はイメージです。

1 お手軽! プラス けんこう
1日体験+健幸ドック
なんと! **500**円(税別)

WEBまたはお電話、体験予約用QRコード
もしくは店頭にてご予約ください!



スポーツクラブ
ヘミング出町

ザ・サードプレイス(第3の快適空間)

☎ **0120-779-234**

【住所】〒606-8203 京都市左京区田中関田町22-76 TEL.075-791-9234
【営業時間】平日10:00~23:00/土曜10:00~22:00/日曜・祝日10:00~19:00
【休館日】毎月15日・毎月月末・夏季休館・年末年始・メンテナンス休館 他、
ホットヨガスタジオ「Raga[ラーガ]」は、上記に加え毎週火曜日休館

<http://www.heming.co.jp/demachi/>

ヘミング出町 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

設備
充実

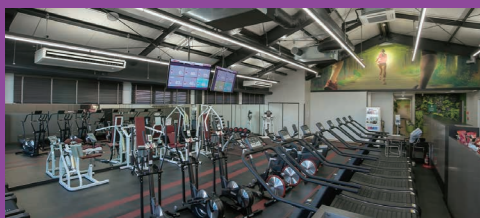
ヘミングには全てが揃っています!

マシンジム	スタジオ	プール
ホットヨガスタジオ「Raga(ラーガ)」	個室シャワー	
パウダールーム	低温サウナ	キッズスイミング

見学いつでもOK! 予約不要 お気軽にお越しください!!

総合フィットネスクラブだからこそその楽しさ満載で充実した設備とプログラム!!

◎ジム

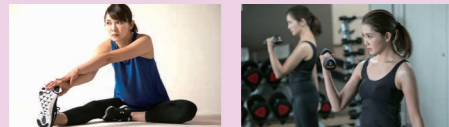


従来のジムエリアスペースを大幅に拡大!!
最新マシン続々登場!!
目的に合ったマシンが必ず見つかる!

POINT!



最新の筋トレマシン 最新の有酸素マシン



快適ストレッチエリア フリーウェイトゾーン

◎スタジオ



豊富なプログラムで
飽きのこないアクティブフロア!!
最新の音響機器と光の演出で、気分も上がる!!

POINT!



ペダリング ヨガストレッチ



ズンバ ボディパンプ

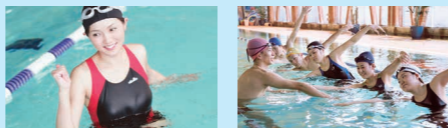
◎プール



25m×5コース

徹底した水質管理で、
透明度抜群!!
ヘミング出町自慢のプール!!

POINT!



らくらくウォーキング 初心者クロール



アクア スイムレッスン

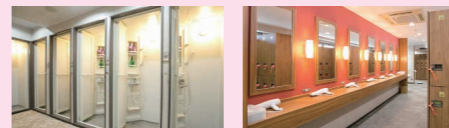
◎リラクゼーション



低温サウナ

運動後は、極上の寛ぎ空間で、
自分だけの時間を堪能!!
身体も心もリフレッシュ!!

POINT!



個室シャワーパウダールーム



会員専用ロッカー 成人専用フロント

入会後も安心!! 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(無料)

TANITA製最上位機種
マルチ体組成計導入!!

体重・体脂肪率・BMI
内臓脂肪レベル・筋肉量
推定骨量・体水分量などの
項目を、より正確に測定
することができます!!



- サポート1**
お客様を担当するスタッフが、体組成測定&カウンセリングを実施!!
- サポート2**
ご希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!!
- サポート3**
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!!

HDS (ヘミングダイレクトサポート)の流れ

1ヶ月目	第1週目	オリエンテーション 体組成測定とカウンセリングを実施し、最適なフィットネスプログラムをご提案します!
	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。
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ヶ月目のフィットネス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フィットネス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します!
	第4週目	ボディチェック 運動の効果、取り組みの成果を担当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。

新登場!! リカバリープログラム Re: 専任トレーナーが「あなたの叶えたい想い」を徹底サポート!!

Re:カバー

こんな方におすすめ!

首や肩のコリ、腰痛、関節の痛み、姿勢の歪み、むくみ、疲労が溜まりやすい方



フロアスリット愛用
HYPERVOLT!!

マンツーマンでのストレッチ、そして最新テクノロジー搭載の筋膜リリース機器「HYPERVOLT」による強力な振動で、ひとの手では届かない筋肉の深層までアプローチ。身体のコリや歪みを整えて、日常生活における身体のトータルケア・回復(Re:カバー)を行います。

Re:カバープログラム(1回30分 月4回)+プール・スタジオレッスン受け放題 & 施設使い放題
1ヶ月料金 **18,900円** ← 今なら永久割引 17,700円/月 先着50名様まで!
※レギュラー会員の場合

Re:ボディ

こんな方におすすめ!

ダイエット、身体の引き締め、姿勢改善、リハビリ、アンチエイジングに興味のある方



軽い負荷でも、短期間で高い運動効果を生み出すことができる「血流制限トレーニング(BFR)」を取り入れ、専任トレーナーがあなたの理想のからだに近づけるようサポート。身体の特徴に合わせたマシンの正しい使い方などもお伝えし、価格以上の効果を提供します!

Re:ボディプログラム(1回40分 月4回)+プール・スタジオレッスン受け放題 & 施設使い放題
1ヶ月料金 **22,100円** ← 今なら永久割引 20,500円/月 先着50名様まで!
※レギュラー会員の場合

※詳しくはお問い合わせください。※全て税抜き価格です。

コース名	月会費	ご利用時間
レギュラー会員	9,300円	全営業時間
デイトム会員	8,200円	平日・土曜12:00~18:00
U25会員【アンダー25】 (学生・社会人を含む25歳以下の方)	7,300円	全営業時間
エブリタイム会員 ※都度利用料¥1,000/回が必要です。	5,000円	全営業時間
ナイト・ジム会員	5,800円	平日:18:00~23:00 / 土曜:18:00~22:00 ※ご利用エリアはジムエリア・パウダールーム・シャワールームとなります。
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)	5,300円	全営業時間

※事務手数料: 5,000円 ※全て税別価格です。

超お得な「新春ダイエットキャンペーン」をご準備しております!!
お気軽にお問い合わせください!

- ご入会手続き時にご用意いただくもの
 - 認印
 - 金融機関キャッシュカード
 - ご本人確認※証明書
 - 事務手数料
 - 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。
※U-25会員は年齢が確認できるものをお持ち下さい。
※ご入会手続き時にご用意いただく初期費用につきましては、キャンペーン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。

休館日 毎月15日・月末・夏季・年末年始 他

スポーツクラブ **ヘミング出町**
0120-779-234

出町柳駅 徒歩約2分!!
駐車場駐輪場完備!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

※写真はイメージです。