

2021年新しい“健幸習慣”の始まり。

新春特別企画

おためし
通い放題

ひと月

2021 税込円

さらに!



持ち運びに
便利!!

ヘミングオリジナル
抗菌マスクケースプレゼント!

お申込期限

2021年1月30日(土)まで

新春恒例 **ダイエット祭** 2021
好評実施中!!

※おためし通い放題は、お申込日から1ヶ月間有効となります。
※お一人様一回限りです。※一部有料プログラムがございます。

運動することの
大切さや効果を知れば、

運動がもっと楽しくなる!

生活習慣病の
予防

肥満防止、
ダイエット

仕事の
効率アップ

うつ病などの
精神疾患の改善

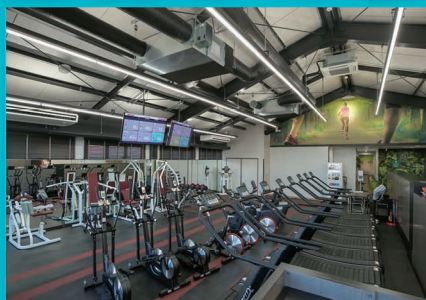
徹底した
安全・安心への取り組み

ヘミング出町では、
お客様とスタッフの
安全・安心を第一と考え、
感染症対策に取り組んでいます。
詳しくは **ウラ面** を
ご覧ください。



※写真はイメージです。

充実した設備と多彩なプログラム!



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

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
	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!!

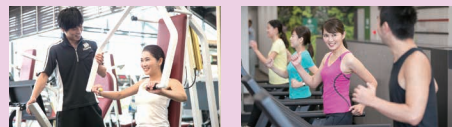
総合フィットネスクラブだからこその楽しさ満載で充実した設備とプログラム!!

最新スペックの マシンジム



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

多彩なプログラムの スタジオ レッスン



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!



■ステップ ■ヨガストレッチ



■ズンバ ■ボディパンプ

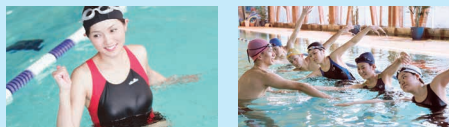
透明度抜群の プール



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

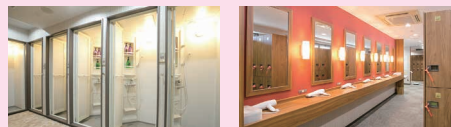
極上の寛ぎ空間 リラクゼーション



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

※感染症対策のため、一部ご利用を制限させていただいているゾーンがございます。ご了承ください。

巣ごもり生活などで弱ったカラダを 集中的に回復させる!!それが... リカバリープログラム Re:

Re:カバー

多くのプロアスリートが愛用
HYPERVOLT!!

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



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(月4回 1回30分)+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 ※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(月4回 1回40分)+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 ※レギュラー会員の場合

Re:スイム

こんな方におすすめ!

水泳の基礎、応用を習得したい方、
フォーム改善、
スピードアップを目指す方



全くの初心者でも
安心!!

経験豊富なトレーナーによるマンツーマンレッスンで、泳ぎの上達はもちろん、フォームの見直しなどの基礎的なところにもアプローチし、理想の泳ぎへと近づけます。一人一人のレベルに合わせた指導で、お客様の納得のいくところまで徹底してサポートいたします。

Re:スイムプログラム(月4回 1回30分)+プール・スタジオレッスン受け放題 & 施設使い放題

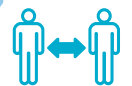
1ヶ月料金 22,100円 ※レギュラー会員の場合



館内ではマスクの着用をお願いしています。



各エリアやマシンの
消毒、清掃を定期的実施
しています。



ソーシャルディスタンス
入館およびスタジオ入場時は
距離を保ってご案内いたします。



マシン間のパーテーション設置や
距離を十分にとる等、
飛沫感染防止対策を行っています。



館内のあらゆる
スペースにおいて
換気を徹底して行っています。

その他、様々な感染症対策を実施しています。

さらに詳しく(動画)

安全と安心を徹底した
「newヘミングスタイル」



当面の間、次の方の入場はお断りさせていただいております。

●風邪の症状(くしゃみや咳が出る)や37.5℃以上の熱がある方または平熱より1℃以上高い方 ●強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方 ●咳、痰、胸部不快感のある方 ●味覚・嗅覚に少しでも違和感がある方 ●新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方 ●過去 14 日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方 ●身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方

※写真はイメージです。

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
デイトタイム会員	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。

新春特別企画
おためし
通い放題 2021 1ヶ月
※1月30日まで
さらに!
ヘミングオリジナル
抗菌マスクケースプレゼント!
お申込期限 2021年1月30日(土)まで

○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 京阪電車 今出川通り 百済通り 東大路通り
N 4
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。



出町柳駅から徒歩約2分!!