



健康二次被害を  
予防する!

長〜い  
自粛生活で

へこんだ

ぽこった

凸カラダと凹ココロを

取り戻す!!



充実した施設と  
多彩なプログラム!  
ヘミングには  
全てが揃っています!

GYM  
マシンジム

POOL  
プール

STUDIO  
スタジオ

RELAXATION  
低温サウナ  
(採暖室)

ヘミングでは、お客様とスタッフの安全・安心を第一と考え、徹底した感染予防対策に取り組んでいます。

詳しくはウラ面へ >>

健康復活  
キャンペーン!!

11月29日  
(月)まで!

お急ぎください!

4ヶ月間の月会費  
まとめて、なんと!

10,000円  
(税込 11,000円)

※在籍期間の条件はありません。○別途、事務手数料が必要になります。詳しくはウラ面をご覧ください。  
○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。



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

〒606-8203 京都市左京区田中関田町22-76 TEL.075-791-9234

<https://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

【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

※状況により営業時間等が変更になる場合がございます。  
詳しくは店舗にお問い合わせください。







# 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



■最新の筋トレマシン



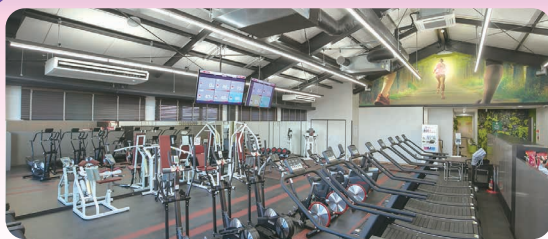
■最新の有酸素マシン



■快適ストレッチエリア



■フリーウェイトゾーン



広々としたスペースで最新マシン充実!!  
目的に合ったマシンが必ず見つかる!

## 多彩なプログラムの スタジオ



ご自宅でも気軽にレッスンを!!

インスタグラムによる  
LIVEレッスン配信中!! (一部プログラム)



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!!

## 透明度抜群の プール



■らくらくウォーキング



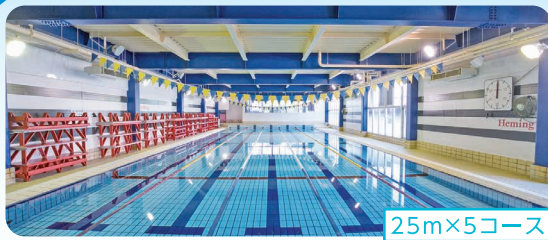
■初心者クロール



■アクア



■スイムレッスン



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!!

## 極上の寛ぎ空間 リラクゼーション



■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



低温サウナ(採暖室)

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!!

※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。

入会後も安心!  
3ヶ月間の無料サポート!

## ヘミング ダイレクトサポート



- 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!!
- 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!!(無料)

# 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 & 全施設使い放題

レギュラー会員の場合 1ヶ月料金 18,900円 (税込 20,790円)

## 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 & 全施設使い放題

レギュラー会員の場合 1ヶ月料金 22,100円 (税込 24,310円)

## 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

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 & 全施設使い放題

レギュラー会員の場合 1ヶ月料金 22,100円 (税込 24,310円)

ヘミングでは徹底した新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています!

館内マスク  
着用徹底  
(更衣室内を含む)

定期的に消毒、  
清掃の徹底

距離を保った  
ご案内

飛沫感染  
防止対策の徹底

館内のあらゆる  
スペースにおける  
換気の徹底

館内全エアコンに  
抗ウイルス・  
抗菌効果のある  
フィルター取付  
(NEOZONE®)

CO<sup>2</sup> 濃度の  
定期測定の実施

その他、様々な  
感染症対策を  
実施しています。

さらに  
詳しくは  
こちら



※写真はイメージです。

※詳しくはお問い合わせください。※全て税抜き価格です。

| スタンダードプラン                               | ご利用時間                               |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| レギュラー会員 9,300円/月 (税込10,230円/月)          | 全営業時間                               |
| デイトタイム会員 8,200円/月 (税込9,020円/月)          | 平日・土曜 12:00~18:00                   |
| U25会員 7,300円/月 (税込8,030円/月)             | 全営業時間                               |
| エブリタイム会員 5,000円/月 (税込5,500円/月)          | 全営業時間                               |
| ナイト・ジム会員 5,800円/月 (税込6,380円/月)          | 平日:18:00~23:00 ※1<br>土曜:18:00~22:00 |
| スイミング保護者<br>プラス会員 5,300円/月 (税込5,830円/月) | 全営業時間                               |

※1 ナイト・ジム会員の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。[事務手数料5,000円 (税込5,500円)]

11月29日(月)まで! お急ぎください!!  
**健康復活  
キャンペーン!!**  
4ヶ月間の月会費  
まとめて、なんと!  
**10,000円**  
(税込11,000円)

○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※1

事務手数料※2 4ヶ月分の月会費※2

(※1) 運転免許証等ご本人と確認できるものをお持ちください。  
(※2) キャンペーン内容により金額が異なります。詳しくはお問い合わせください。  
※ U25会員の方は、運転免許証など年齢が確認できるものをご持参ください。

※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。

【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

※状況により営業時間等が変更になる場合がございます。詳しくは店舗にお問い合わせください。



スポーツクラブ  
**ヘミング出町**  
☎0120-779-234  
<https://www.heming.co.jp/demachi/>



ヘミング出町 | 検索



休館日 毎月15日・月末・夏季・年末年始・メンテナンス休館 他

京阪出町柳駅から徒歩約2分!!