



今、始めれば、必ず春には花開く。
If you start now, you'll be smiling come spring.
細マッチョ・lean and muscular

オータム スペシャルプラン!

Autumn's Fantastic Special Offer!

11月29日(水)まで!

2ヶ月おまとめ会員募集!!

特典1

Monthly fee for the first 2 months.
はじめの2ヶ月間の月会費

1,900円/月 (税込2,090円)

[レギュラー会員の場合、通常、10,300円/月×2ヶ月=20,600円(税込22,660円)]

特典2

全施設・
全営業時間
はじめの2ヶ月間
使い放題

※レギュラー会員待遇 ※有料リハビリプログラムを除きます。
※コラーゲンスタジオ[Raga(ラーガ)]のスタジオレッスンを除きます。

特典3

入会時にタニタの
プロフェッショナル仕様の
体組成計で
あなたの今を無料で
ヘルスチェック!!

[体脂肪、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、
筋肉、推定骨量、水分量等をチェック]



※別途、事務手数料5,000円(税込5,500円)が必要です。※入会後2ヶ月間の限定会員です。3ヶ月目からは改めて会員種別をお選びください。

まずは体感! その目と身体で
お確かめください!!

1日体験 **500円**
(税込550円)

体験予約用
QRコードは
こちら



※期間中、お一人様一回限りとさせていただきます。



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



施設の詳細は
こちらから
ご覧ください。

【営業時間】
平日10:00~23:00
土曜10:00~22:00
日曜・祝日10:00~19:00
※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。

【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



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。



京阪出町柳駅から徒歩約2分!!

ザ・サードプレイス (第3の快適空間) で、憩いの **フィットネス** を

The third place

総合フィットネスクラブだからこの楽しさ満載で
充実した設備とプログラム!!

最新スペックの **マシンジム** Machine.gym



最新マシン
続々登場!!

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!



■最新の筋トレマシン
/ New muscle training



■最新の有酸素マシン
/ New cardio machine



■快適ストレッチエリア
/ Stretch area



■フリーウェイトゾーン
/ Free weight zone

多彩なプログラムの **スタジオ** Studio area



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!!



■レスミルズコア
/ LesMILLS CORE



■ボディパンプ
/ Bodypump



■ボディコンバット
/ Bodycombat



■ボディバランス
/ Bodybalance

透明度抜群の **プール** Pool area



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!!



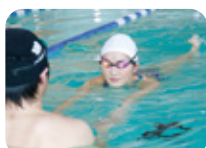
■らくらくウォーキング
/ Easy walk



■初心者クロール
/ Beginner crawl

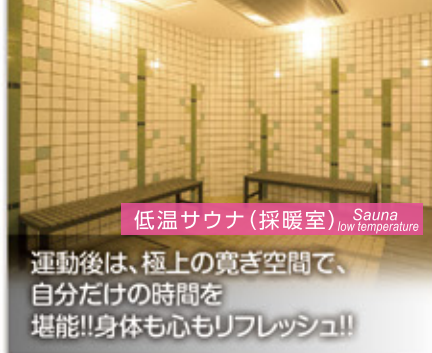


■アクアビクス
/ Aqua aerobics



■スイムレッスン
/ Swim lessons

極上の寛ぎ空間 **リラクゼーション** Relaxation



低温サウナ (採暖室) Sauna
low temperature

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!!



■個室シャワー
/ Private shower



■パウダールーム
/ Powder room



■会員専用ロッカー
/ Locker-Members Only-



■成人専用フロント
/ Front-Adult Only-

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:** Recovery program

Re:カバー Re:cover



多くのプロアスリートが愛用
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
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。

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

プール・スタジオレッスン
受け放題 & 全施設使い放題



Re:カバープログラム
(月4回 1回30分)

〔レギュラー会員の場合〕

1ヶ月料金 19,900円 (税込 21,890円)

Re:ボディ Re:body



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。身体の特性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!

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

プール・スタジオレッスン
受け放題 & 全施設使い放題



Re:ボディプログラム
(月4回 1回40分)

〔レギュラー会員の場合〕

1ヶ月料金 23,100円 (税込 25,410円)

Re:スイム Re:swim



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。

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

プール・スタジオレッスン
受け放題 & 全施設使い放題



Re:スイムプログラム
(月4回 1回30分)

〔レギュラー会員の場合〕

1ヶ月料金 23,100円 (税込 25,410円)

※詳しくはお問い合わせください。

入会後も安心!
3ヶ月間の
無料サポート!
3 months free support



Heming direct support

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)

※写真はイメージです。

スタンダードプラン		ご利用時間
レギュラー会員	10,300円/月 (税込 11,330円/月)	全営業時間
デイトタイム会員	9,200円/月 (税込 10,120円/月)	平日・土曜 12:00~18:00
U25会員	8,300円/月 (税込 9,130円/月)	全営業時間
エブリタイム会員 都度利用料1,000円/回	6,000円/月 (税込 6,600円/月)	全営業時間
ナイト・ジム会員	6,800円/月 (税込 7,480円/月)	平日:18:00~23:00 ※1 土曜:18:00~22:00
スイミング保護者 プラス会員	6,300円/月 (税込 6,930円/月)	全営業時間

※別途、事務手数料5,000円 (税込 5,500円) が必要です。

※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。

各プランの
詳細は
こちらから



ご入会手続き時に
ご用意いただくもの

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
5,000円 (税込 5,500円)

2ヶ月分の
月会費



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。



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!!

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