

ヨガ

筋トレ

スイミング



# 今春始動!

Spring Into Fitness, Make Every Day a Healthy!



低温サウナ

まずは体験!

通常、体験費用2,200円(税込)が、

## 1日無料体験

お電話もしくは右記QRコードにてお気軽にご予約ください。 ☎ 0120-779-234

体験予約用  
QRコードは  
こちら



※期間中、お1人様1回限りとさせていただきます。  
※1日無料体験は施設を初めて体験される方が対象となります。

### 2024新生活応援企画 シン・オタメシ会員募集中!

5月30日<sup>木</sup>まで!

特典 1

はじめの2ヶ月間の月会費

# 1,900

[税込2,090円]  
円/月

[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 ※有料リカバリープログラムを除きます。  
※コラーゲンスタジオ[Raga(ラガ)]のスタジオレッスンを除きます。

特典 3

契約ロッカー2ヶ月分

# 0

[通常1,000円(税込1,100円)×2ヶ月分]



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町22-76 TEL.075-791-9234

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

ヘミング出町

検索

※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。



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

【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。



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!!

### 最新スペックの **マシンジム** Machine gym



- 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

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!

### 多彩なプログラムの **スタジオ** Studio area



- レズミルスコア / 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

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** Pool area

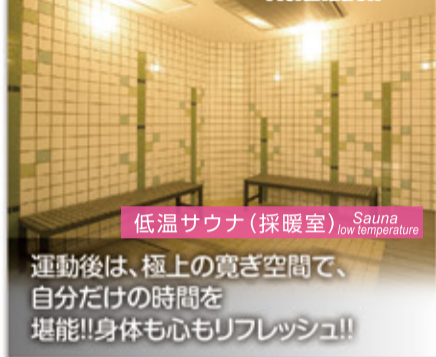


- らくらくウォーキング / Easy walk
- 初心者クロール / Beginner crawl
- アクアピクス / Aqua aerobics
- スイムレッスン / Swim lessons

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** Relaxation



- 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

低温サウナ(採暖室) Sauna  
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!!

## 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!

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 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) ※1	平日:18:00~23:00 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

5月30日(木)まで

**シン・オタメシ会員 募集中!**  
はじめの2ヶ月間の月会費 **1,900円/月** (税込2,090円)  
※1 全施設・全営業時間 はじめの2ヶ月間 **使い放題**  
※2 契約ロッカー 2ヶ月分 **0円**

- 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



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!!**

各プランの詳細はこちら



※ネットバンクなど「ペイジー口座振替受付」  
※255会員の方は、運転免許証など年齢が確認できるものが必要となる場合がございます。

※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 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。

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

