

スポーツクラブって
どんなところ？
ヘミングでは
どんなことが出来るの？

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
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。



1 お手軽！
1日体験 + けんこう
プラス 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！



※期間中、お一人様一回限りとさせていただきます。



フィットネス&スパ
ヘミング伏見

ザ・サードプレイス(第3の快適空間)

0120-466-683

【住所】〒612-0022 京都市伏見区深草綿森町 9 TEL.075-644-8686

【営業時間】平日10:00~23:00/土曜10:00~21:00/日曜・祝日10:00~20:00

【休館日】毎週火曜日・夏季休館・年末年始・メンテナンス休館 他

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

ヘミング伏見

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



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29日(土)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。

ヘミングには全てが揃っています！

設備	マシンジム	スタジオ	プール
充実	大理石風呂	個室シャワー	パウダールーム
	サウナ	ジャグジー	ラウンジ
			屋外テラス

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!!

◎ジム



最新マシン続々登場!!
アクティブカラーでエネルギッシュな空間に!!
充実したマシンラインナップで効果も期待大!!

POINT!



■快適ストレッチエリア
■機能改善筋トレマシン
■最新の筋トレマシン
■最新の有酸素マシン

◎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!



■ベダリング
■機能改善ヨガ
■レスンプログラムは週約90本!
■アップテンポからリラックスまで、多彩なプログラムをご用意!!
■ボディコンパット

◎プール



まるで森の中にいるようなプール!!
木の温もりをたっぷり感じながら、
身体も心もリフレッシュ!!

POINT!



■はじめてスイム
■水中ウォーク
■アクア
■ホットストレッチ

◎リラクゼーション



運動後は、極上の寛ぎ空間で、
自分だけの時間を堪能!!
入浴だけの利用でもお値打ちです!!

POINT!



■サウナ
■ジャグジー
■パウダールーム
■ラウンジ

入会後もスタッフによる
安心!! 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週目 ～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週目 ～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週目 ～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。

※写真はイメージです。

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

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(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 ※レギュラー会員の場合

今なら永久割引 17,700円/月 先着50名様まで!

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 ※レギュラー会員の場合

今なら永久割引 17,700円/月 先着50名様まで!

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こ
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!

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 ※レギュラー会員の場合

今なら永久割引 20,500円/月 先着50名様まで!

※「Re:スイム」はご友人と一緒に気軽に受けられるグループ受講のコースがございます。※詳しくはお問い合わせください。※全て税別価格です。

会員種別	月会費	ご利用時間
レギュラー会員	9,300円	全営業時間
平日会員	7,800円	平日10:00~17:00
ホリデー会員	6,800円	土曜日/日・祝 全営業時間
学生会員	6,800円	全営業時間
ファミリー会員	2名で16,100円 3名で23,400円	全営業時間
スイミング保護者プラス会員	5,000円	全営業時間

※入会金:10,000円・事務手数料3,000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!!
お気軽にお問合せください!

○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
入会金	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。
※学生会員の方は学生証、ファミリー会員の方は住所が証明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。
※18歳未満の方(高校生)は、必ず親権者同伴で手続きにお越し下さい。
※詳しくはホームページをご覧ください。
休館日 毎週火曜日・夏季・年末年始 他

フィットネス&スパ ヘミング伏見
0120-466-683



京阪龍谷大前深草駅 から1分!! ザ・サードプレイス(第3の快適空間)