今こそ「運動習慣」を

取り戻す!!
始める!!

免疫力アップ!!

筋力アップ!!

気力アップ!!

体力アップ!!

始めやすい!!

7月31日(土)まで! スタートダッシュ・キャンペーン

お急ぎください!

特典1 全施設・全営業時間すべて使えて(※)

初めの2ヶ月間

[月会費] 2,900円/月 (税込3,190円)

[スタンダードプラン・レギュラー会員の場合、通常9,300円/月(税込10,230円)]

特典2 さらに、ペアでの入会で事務手数料

0円

[通常3,000円(税込3,300円)]

(※)一部有料プログラムがございます。○本キャンペーンはスタンダードプランです。リカバリー(Re:)プレミアムプランをお申込の場合は、別途追加料金が必要です。

徹底した安全・安心への取り組み

ヘミング伏見では、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下さい。

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!

マシンジム	多目的スタジオ
プール	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

SPORTS CLUB Heming

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

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

https://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

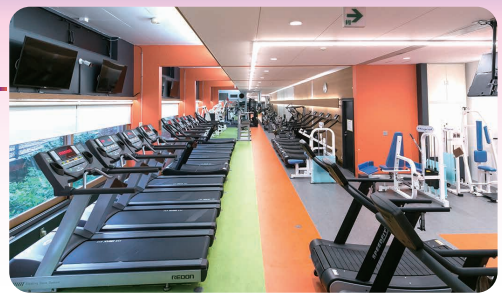
【営業時間】
平日10:00~23:00
土曜10:00~21:00
日曜・祝日10:00~20:00

【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

※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



最新マシン充実!!
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

多彩なプログラムの 多目的スタジオ

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!

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)

透明度抜群の プール

25m×6コース

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

■スイムレッスン

極上の寛ぎ空間 リラクゼーション

大理石風呂

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

※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する HYPERVOLTを使用!!

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（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:スイム

全くの初心者でも安心!!

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 18,900円（税込 20,790 円）

※詳しくはお問い合わせください。

安全と安心を徹底した ヘミング スタイル です。

- 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®)
- CO² 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（動画）
安全と安心を徹底した 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

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
平日会員	7,800円/月（税込 8,580円/月）	平日10：00~17：00
ホリデー会員	6,800円/月（税込 7,480円/月）	土曜日/日・祝 全営業時間
学生会員	6,800円/月（税込 7,480円/月）	全営業時間
ファミリー会員	2名で16,100円 3名で23,400円（2名で税込17,710円 3名で税込25,740円）	全営業時間
スイミング保護者プラス会員	5,000円/月（税込 5,500円/月）	全営業時間

（入会金：税込 11,000 円、事務手数料：税込 3,300 円）

7月31日(土)まで!

特典1 全施設・全営業時間 すべて使えて
初めの2ヶ月間 月会費 2,900円/月（税込3,190円）

特典2 ペアでの入会で 事務手数料 0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
入会金※2	事務手数料※2	2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。
※ 学生会員の方は学生証、ファミリー会員の方は、運転免許証など住所が証明できるものをご持参ください。
※ 16歳以上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ください。

Pay-easy ※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10:00~21:00
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

※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。

フィットネス&スパ ヘミング伏見 0120-466-683
https://www.heming.co.jp/fushimi/ ヘミング伏見 検索
休館日 毎週火曜日・夏季・年末年始・メンテナンス休館 他
京阪龍谷大前深草駅から徒歩約1分!!