



前向きなあなたに
素敵な「美ボディ」と「健幸」を
プレゼント!!

Merry X'mas!

May your days be merry and bright.

12月28日^木
まで!

お急ぎください!!

Special Plan!

X'masスペシャルプラン!

X'mas Fantastic Special Offer!

特典1

Monthly fee for the first months

はじめての月会費

0円

[レギュラー会員の場合、通常、10,300円(税込11,330円)]

特典2

Administrative fee

事務手数料

0円

[通常、3,000円(税込3,300円)]

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]



※本キャンペーンの適用は、キャンペーン期間を含め3ヶ月以上の継続が条件となります。

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。



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



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10:00~21:00

日曜・祝日10:00~20:00

※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、年末年始、

メンテナンス休館 他



駐車場完備!

駐輪場・バイク置き場あり



京阪龍谷大前深草駅から徒歩約3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



■快適ストレッチエリア
/ Stretch area



■機能改善筋トレマシン
/ Functional improvement



■最新の筋トレマシン
/ New muscle training



■最新の有酸素マシン
/ New cardio machine

最新マシン
続々登場!!

透明度抜群の **プール** Pool area



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!!



■はじめてスイム
/ Beginner swim



■水中ウォーク
/ Aqua walk



■アクアビクス
/ Aqua aerobics



■スイムレッスン
/ Swim lessons

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!!



■やさしいヨガ
/ Gentle yoga



■フリースタイルダンス
/ Freestyle dance



■ペダリング
/ Pedaling



■ナイト in マイアミ
/ Night in miami

極上の寛ぎ空間 **リラクゼーション** Relaxation



大浴場 Big bath

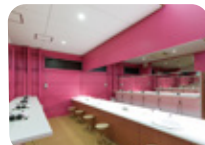
運動後は、極上の寛ぎ空間で、
自分だけの時間を堪能!!
入浴だけの利用でもお値打ちです!!



■サウナ
/ Sauna



■ジャグジー
/ Jacuzzi



■パウダールーム
/ Powder room



■ラウンジ
/ Lounge

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: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 19,900円 (税込 21,890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
平日会員	8,800円/月 (税込 9,680円/月)	平日10:00~17:00
ホリデー会員	7,800円/月 (税込 8,580円/月)	土曜日/日・祝 全営業時間
学生会員	7,800円/月 (税込 8,580円/月)	全営業時間
ファミリー会員	2名で18,100円 (2名で税込19,910円) 3名で26,400円 (3名で税込29,040円)	全営業時間
スイミング保護者 プラス会員	6,000円/月 (税込 6,600円/月)	全営業時間

12月28日(木)まで

X'mas
スペシャルプラン!

※1 はじめの
月会費 0円

※2 事務手数料 0円

※3 入会時に2名の
プロフェッショナル仕様の
体験チケット
あなたの今を無料で
ヘルスチェック!!

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

2ヶ月分の月会費



駐車場完備!
駐輪場・バイク置き場あり



休館日 毎月15日、毎月月末、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3分!!

各プランの
詳細は
こちらから



※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。

(※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 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。
※3 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。

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