

ヨガ

筋トレ

スイミング



今春始動!

Spring Into Fitness, Make Every Day a Healthy!



サ活

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。☎ 0120-466-683

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*まで!

特典1

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円

[通常1,000円(税込1,100円)×2ヶ月分]



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

※別途、入会事務手数料5,000円(税込5,500円)が必要です。※入会后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10:00~21:00
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



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



アクティブカラーで
エネルギー溢る空間に!!
充実したマシンラインナップで
効果も期待大!!

最新マシン
続々登場!!



- 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

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

透明度抜群の **プール** Pool area



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!!

25m×6コース



- はじめてスイム / Beginner swim
- 水中ウォーク / Aqua walk
- アクアピクス / 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



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



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

5月30日(木)まで
シン・オタメン会員
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
※2
※3
全施設・全営業時間
はじめの2ヶ月間 **使い放題**
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
- 入会事務手数料 5,000円 (税込5,500円)
- 2ヶ月分の月会費

駐駐車場完備!
駐輪場・バイク置き場あり

詳しいMAPはこちらから▼

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



※ネットバンクなど「ページ口座振替受付」
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