

スポーツクラブって  
どんなところ？  
ヘミングでは  
どんなことができるの？

# 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  
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。



# ダイエット祭2020

すぐやる!  
必ずやる!! 痩せるまでやる!!!

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。

## 1 お手軽! プラス けんこう 1日体験+健幸ドック なんと! 500円(税別)

WEBまたはお電話、  
もしくは店頭にてご予約ください!



スポーツクラブ  
**ヘミング亀岡**  
ザ・サードプレイス(第3の快適空間)

TEL.0771-29-0820  
【住所】〒621-0811 亀岡市北古世町 2-1-7  
【営業時間】平日10:00~22:00/土 曜10:00~21:00/日 曜・祝日10:00~20:00  
【休館日】毎月15日・夏季休館・年末年始・メンテナンス休館 他

<http://www.heming.co.jp/kameoka/>  
ヘミング亀岡 検索  
スマートフォン用HPIは  
こちらのQRコードから  
ご覧いただけます

ヘミングには全てが揃っています!

マシンジム	スタジオ	プール
個室シャワー	パウダールーム	ジャグジー
サウナ	ラウンジ	キッズ・ベビースイミング

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!!

■レッグプレス

■ロータリー トーン

■チェストプレス  
・マルチプレス

■レッグカール/  
レッグエクステンション

■アッパーバック

■デュアルプーリー

## ◎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!!  
最新の音響機器で、気分も上がる!!

### POINT!

■ベダリング

■ヨガストレッチ

■ズンバ

■ボディパンプ

## ◎プール



徹底した水質管理で、透明度抜群!!  
ヘミング亀岡自慢のプール!!  
ゆったり使える25m×6コース

### POINT!

■はじめてスイム

■アクア

■水中ウォーク

■スイムレッスン

## ◎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!!  
身体も心もリフレッシュ!!

### POINT!

■サウナ

■ロッカー

■ドレッサー

■ロビー

入会後も安心!! スタッフによる徹底サポート!!

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2~4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2~4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2~4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。

# 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 & 施設使用放題  
1ヶ月料金 18,500円 ※レギュラー会員の場合  
今なら永久割引 17,300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

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 & 施設使用放題  
1ヶ月料金 18,500円 ※レギュラー会員の場合  
今なら永久割引 17,300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  
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(1回40分 月4回)+プール・スタジオレッスン受け放題 & 施設使用放題  
1ヶ月料金 21,700円 ※レギュラー会員の場合  
今なら永久割引 20,100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。※全て税抜き価格です。

会員種別	月会費	ご利用時間
レギュラー会員	8,900円	全営業時間
ファミリー会員 ※同一居住家族の内お1人が レギュラー会員であること	7,400円	全営業時間
学生会員 ※15歳以上25歳未満で 学生資格を有する方	6,900円	全営業時間
モーニング会員	7,400円	平日10:00 ~14:00

会員種別	月会費	ご利用時間
ティータイム会員	6,000円	平日14:00 ~18:00
ティータイム シニア会員 ※65歳以上の方	5,500円	平日14:00 ~18:00
スイミング保護者 プラス会員 ※キッズスイミング会員の保護者の方(1名)	5,000円	全営業時間

※年会費:5,000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!!  
お気軽にお問い合わせください!

○ご入会手続き時にご用意いただくもの

写真1枚

認印

※ご本人確認  
証明書

金融機関  
キャッシュ  
カード

初年度  
年会費

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・スイミング保護者プラス会員の方は  
住所が証明できるもの、ティータイムシニア会員の方は年齢が証明できるもの  
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 日 月 毎 月 15 日 夏 季 年 末 年 始 休

スポーツクラブ ヘミング亀岡  
TEL.0771-29-0820

至 並 河  
JR 亀岡駅 JR 嵯峨野線  
ファミリー  
マート  
モビル  
石油  
クニシゲ通り  
北古止  
バス停  
イオン  
P P P  
スポーツクラブ  
ヘミング亀岡

駐車場 80台完備!  
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。



※写真はイメージです。