



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、9,900円(税込10,890円)]

特典2

First year annual fee

初年度年会費

0円

[通常、5,000円(税込5,500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]



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。



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

〒621-0811 亀岡市北古世町2-1-7

<https://www.heming.co.jp/kameoka/>

ヘミング亀岡

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 9:30~22:00
土曜 9:30~21:00
日曜・祝日 9:30~20:00
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。

【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 70台完備!

※詳しくはフロントまでお問い合わせください。



JR亀岡駅から徒歩約5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**

Machine gym



最新マシン
続々登場!!

最新マシン充実!!
目的に合ったマシンが必ず見つかる!



■レッグプレス
/ Leg press



■ロータリー
トーン
/ Rotary torso



■チェストプレス
・マルチプレス
/ Chest press



■レッグカール・
レッグエクステンション
/ Leg curl



■アッパーバック
/ Upper back



■デュアルプーリー
/ Dual pulley

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!!
最新の音響機器で、気分も上がる!!



■ピラティス
/ Pilates



■エクササイズ
/ Exercise



■ペダリング
/ Pedaling



■ステップ
/ Step

透明度抜群の **プール**

Pool area



25m×6コース

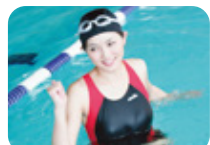
徹底した水質管理で、透明度抜群!!
ヘミング亀岡自慢のプール!!
ゆったり使える25m×6コース



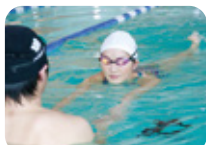
■はじめてスイム
/ Beginner swim



■アクアビクス
/ Aqua aerobics



■水中ウォーク
/ Aqua walk



■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



ジャグジー Jacuzzi

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!!



■サウナ
/ Sauna



■ロッカー
/ Locker



■ドレッサー
/ Dresser



■ロビー
/ Lobby

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 19,500円 (税込 21,450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40分)

〔レギュラー会員の場合〕

1ヶ月料金 22,700円 (税込 24,970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 19,500円 (税込 21,450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	9,900円/月 (税込 10,890円/月)	全営業時間
ファミリー会員	8,400円/月 (税込 9,240円/月)	全営業時間
学生会員	7,900円/月 (税込 8,690円/月)	全営業時間
モーニング会員	8,400円/月 (税込 9,240円/月)	平日 9:30~14:00
ティータイム会員	7,000円/月 (税込 7,700円/月)	平日 14:00~18:00
ティータイムシニア会員	6,500円/月 (税込 7,150円/月)	平日 14:00~18:00
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 初年度
年会費 0円

※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!!

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 70台完備!

※詳しくはフロントまで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

JR亀岡駅から徒歩約5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。
※ 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。
※ 18歳未満の方は、必ず親権者同伴で手続きにお越しください。

スポーツクラブ **ヘミング亀岡**

TEL.0771-29-0820

<https://www.heming.co.jp/kameoka/>



ヘミング亀岡

検索