

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。TEL.0771-29-0820

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

[税込2,090円]  
円/月

[レギュラー会員の場合、通常、9,900円/月×2ヶ月=19,800円(税込21,780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。



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

※別途、初年度年会費5,000円(税込5,500円)が必要です。※入会後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 9:30~22:00

土曜 9:30~21:00

日曜・祝日 9:30~20:00

※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!!



### 最新スペックの **マシンジム**

Machine gym

最新マシン 続々登場!!  
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
- エアロビクス / Aerobics
- 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 19,500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

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)  
全施設・全営業時間 はじめの2ヶ月間 **使い放題**

- 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
  - 初年度年会費 5,000円 (税込5,500円)
  - 2ヶ月分の月会費

至 並河  
JR 亀岡駅 JR 嵯峨野線  
北古世バス停  
スギ薬局  
クニツテル通り イオン  
スポーツクラブ **ヘミング亀岡**  
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

※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/>