

自信があります。豊富なバリエーションと快適空間!!

必ず見つけられます! あなたに合った運動のスタイル!!

最新スペックの
マシンジム

ほっこりゆったりの
大理石風呂

多彩なプログラムの
スタジオ
レッスン

心地よくリフレッシュ
サウナ
ジャグジー

透明度抜群の
プール

明るく親切な
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)

まずは極上のサードプレイス(第3の快適空間)を体験ください。

ヘミングはどんなところ?
何ができるの?

まずは体感!

その目と身体でお確かめください!!

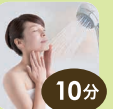
1DAYトライアル
one day trial

500円 (税別)



お気軽にお電話・WEBでご予約ください!

※お一人様一回限りとさせていただきます。
※パーソナルストレッチなど有料プログラムを除きます。

60min. 60分 コースの ご提案	「健幸」ドック&カウンセリング TANITA 製最上位機種 マルチ周波数体組成計に よる「健幸」ドックを実施！ (体重・体脂肪率・筋肉量などのチェック)  15分	運動前のストレッチ 筋肉をほぐして ウォーミングアップ！ スタッフのサポートつきで、 初めての方でも安心です！  10分	筋力トレーニング 最新の筋トレマシン でトレーニング！ より効果的な使い方 をご提案します！  15分	ウォーキング or ランニング 筋トレ後の有酸素運動 (ウォーキングなど)は 10分でも脂肪燃焼を 促進します！  10分	リラックス 運動後はシャワー で汗を洗い流して さっぱり！身体も 気分も爽やかに♪  10分
90min. 90分 コースの ご提案	「健幸」ドック&カウンセリング 「健幸」ドックで、 身体の中身をチェック！ 測定結果に基づいて、 本日の運動プランをご提案！  15分	運動前のストレッチ 準備運動も入念に！ しっかりと筋肉を ほぐします！  10分	筋力トレーニング 様々な部位を鍛えて 丈夫な身体に！体力に 合わせたトレーニング をご提案します！  20分～25分	有酸素マシン or スイミング プールエリアの利用もOK！ ひと泳ぎして脂肪を燃焼！ 水中ウォーキングも おすすめです！  20分～25分	ジャグジーでリラックス プール横ジャグジーは、 身体を温めるのに 最適！日頃の疲れを 癒そう！  20分
120min. 120分 コースの ご提案	「健幸」ドック&カウンセリング TANITA 製最上位機種 マルチ周波数体組成計に よる「健幸」ドックを実施！ (体重・体脂肪率・筋肉量などのチェック)  15分	運動前のストレッチ 筋肉の柔軟性を向上！ ケガの予防にもなる のでなるべく入念に！  10分	筋力トレーニング 筋肉をつけることで 代謝もアップ！引き 締めたい部分にアプ ローチをかけよう！  20分～25分	スタジオレッスンや水中運動で脂肪燃焼 レッスンに参加して、身体 を思いっきり動かそう！ みんなと一緒に過ごして より楽しい時間に！  40分～45分	広々としたお風呂でリラックス ジャグジーやサウナ、 大理石風呂などのスパ アイテムが充実！極上 の寛ぎ空間を満喫！  30分
Freetime フリー タイム コースの ご提案	「健幸」ドック&カウンセリング 「健幸」ドックで、 身体の中身をチェック！ 測定結果に基づいて、 本日の運動プランをご提案！  15分	ストレッチ&筋力トレーニング ストレッチで筋肉を ほぐしたり、最新の 筋トレマシンで 丈夫な身体作り！  30分	スタジオレッスンでストレス解消！ ヨガやエアロビクス などで爽快な汗を 流そう！ストレス 解消にもってこい！  60分	水中ウォーキング or スイミング しっかり運動した後は、 水中ウォーキングで クールダウン！  45分	充実したスパアイテムでリラックス ジャグジーやサウナ、 大理石風呂などの スパアイテムで、 日頃の疲れを癒そう！  30分

写真はイメージです。

トライアル終了後、継続してご利用(ご入会)をご希望の方には、素敵なキャンペーン特典をご用意しております!



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

【住所】〒612-0022 京都市伏見区深草綿森町 9 TEL.075-644-8686
【営業時間】平日10:00~23:00/土曜10:00~21:00/日曜・祝日10:00~20:00
【休館日】毎週火曜日・夏季休館・年末年始・メンテナンス休館 他

<http://www.heming.co.jp/fushimi/>

ヘミング伏見 | 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!

設備 充実	マシンジム	スタジオ	プール
	大理石風呂	個室シャワー	パウダールーム
	サウナ	ジャグジー	ラウンジ
			屋外テラス

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!!

◎ジム

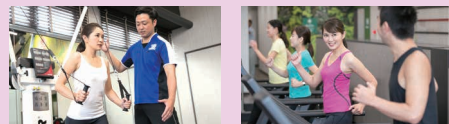


最新マシン続々登場!!
アクティブカラーでエネルギッシュな空間に!!
充実したマシンラインナップで効果も期待大!!

POINT!



■快適ストレッチエリア ■機能改善筋トレマシン



■最新の筋トレマシン ■最新の有酸素マシン

◎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!!
最新の音響機器と光の演出で、気分も上がる!!

POINT!



■ベダリング ■機能改善ヨガ



■ボディコンパット

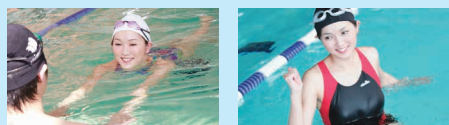
◎プール



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!!

POINT!



■はじめてスイム ■水中ウォーク



■アクア ■ホットストレッチ

◎リラクゼーション



大理石風呂

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!!

POINT!



■サウナ ■ジャグジー



■パウダールーム ■ラウンジ

入会後もスタッフによる
安心!! 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!!

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 運動の習慣化を支援します! 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。

..... ヘミングでの楽しい過ごし方のご提案!! これはあくまでご提案です。組み合わせは貴方の自由で無限大!!

所要時間
60分
コース

忙しい方や
はじめての方に
ぴったり!

1
運動前の
ストレッチ
筋肉をしっかりとほぐして、
ウォーミングアップ!
10分

2
筋力トレーニング
全身の筋肉を鍛えて、
丈夫な身体に!
15分

3
ウォーキング
or エアロバイク
膝・腰にもやさしい
マシンで、脂肪燃焼!
20分

4
スパでリラックス
大理石風呂やシャワーで
さっぱり!
15分

所要時間
90分
コース

効果
バグン!!
運動もスパも
効率よく満喫!!

1
ストレッチ
or エアロバイク
入念なウォーミング
アップでケガの予防!
10分

2
筋力トレーニング
基礎代謝アップで、
太りにくい身体作り!
20分

3
ウォーキングマシン
or スイミング
筋トレ後の有酸素運動で、
脂肪燃焼を促進!
30分

4
スパ&サウナで
リラックス
大理石風呂やサウナで、
リラックスタイム!
30分

所要時間
充実度
MAX
コース

ヘミング
満喫度MAX!!
充実のフィットネス
メニューとスパを
ゆったり満喫!!

1
ストレッチ
& 筋力トレーニング
ウォーミングアップと
筋トレで丈夫な身体作り!
20分

2
スタジオレッスン
ヨガやエアロなど多彩な
レッスンで、ストレス解消!
60分

3
水中ウォーキング
or スイミング
透明度抜群! ゆったり
使える 25m×6 コース!
30分

4
スパエリアで
リラックス
ジャグジー、大理石風呂、サウナ
などで日々の疲れをリフレッシュ!
30分

※写真はイメージです。

会員種別	月会費	ご利用時間
レギュラー会員	9,300円	全営業時間
平日会員	7,800円	平日10:00~17:00
ホリデー会員	6,800円	土曜日/日・祝 全営業時間
学生会員	6,800円	全営業時間
ファミリー会員	2名で16,100円 3名で23,400円	全営業時間

※入会金: 10,000円・事務手数料 3,000円 ※全て税別価格です。

冬に向けての
カラダ作りを応援!!
大変お得な
キャンペーン特典を
ご準備しています!!
詳しくはお気軽にお問合せください!!

○ご入会手続きにご用意いただくもの

認印	金融機関 キャッシュカード	ご本人確認 証明書
入会金	事務 手数料	2ヶ月分の 月会費

「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。
休館日 毎週火曜日・夏季・年末年始 他
フィットネス&スパ ヘミング伏見
0120-466-683

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1分!! ザ・サードプレイス(第3の快適空間)