

# 新春恒例 ダイエット祭2020

1月14日(火)までの  
限定!!

年に一度の恒例企画!

## 新春スペシャル!!

特典1 1月・2月分の月会費

【レギュラー会員の場合、  
通常9,300円/月(税別)】

# 2,020円/月

特典2 ペア(2人)以上の同時入会で3月分の月会費も

【レギュラー会員の場合、  
通常9,300円/月(税別)】

# 2,020円/月

期間中、この金額で  
全施設全営業時間  
使い放題!!

※一部有料プログラムを除きます。

特典3 入会金 ▶ 通常10,000円(税別)ですが、今回なんと! **0円**

特典4 契約ロッカー ▶ 通常1,000円×2ヶ月=2,000円 **2ヶ月 0円**

特典5 高濃度・水素水 ▶ 通常1,500円×2ヶ月=3,000円 **2ヶ月 0円**

特典6 プロテインサーバー ▶ 月12杯会員 通常1,500円×2ヶ月=3,000円 **2ヶ月 0円**

けんこう  
今年こそ始めよう!“健幸生活”



to be  
in good  
shape

すべてが揃ったヘミング!!

充実した設備と多彩なプログラム!

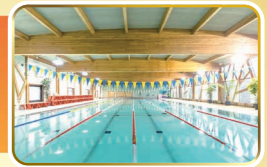
最新スペックの  
マシンジム



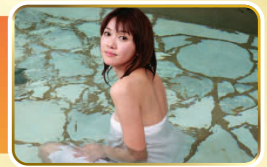
多彩なプログラムの  
スタジオレッスン



透明度抜群の  
プール



ほっこりゆったり  
大理石風呂



心地よくリフレッシュ  
サウナ・ジャグジー



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)



※特典2の適応は同時入会に限ります。※別途、事務手数料[3,000円]が必要となります。  
※本キャンペーンはキャンペーン終了後4ヶ月以上継続していただくことが条件となります。  
※本キャンペーンの特典1・2はレギュラー会員(またはファミリー会員、学生会員)で登録させていただきます。  
※会員種別の変更は上記特典1・2終了の翌月分からとなります。※全て税抜き価格です。

※写真はイメージです。

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  
※1月14日(火)の入会受付時間 10:00~19:00

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

見て、体験して、納得!  
**1日体験 ▶ 今なら 500円** (税別)  
— お気軽にお電話・WEBでご予約ください! —



# 総合フィットネスクラブだからこそその楽しさ満載で充実した設備!!

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)

## ◎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
- ボディコンパクト

レッスンプログラムは週約90本!  
アップテンポからリラクゼーションまで、多彩なプログラムをご用意!!

## ◎プール



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



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

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!!

## 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!

- 運動前のストレッチ 10分  
筋肉をしっかりとほぐして、ウォーミングアップ!
- 筋力トレーニング 15分  
全身の筋肉を鍛えて、丈夫な身体に!
- ウォーキング or エアロバイク 20分  
膝・腰にもやさしいマシンで、脂肪燃焼!
- スパでリラックス 15分  
大理石風呂やシャワーでさっぱり!

所要時間 **90分** コース

効果バツグン!

運動もスパも効率よく満喫!!

- ストレッチ or エアロバイク 10分  
or  
ストレーチ or エアロバイク  
or  
ウォーキング or エアロバイク  
or  
スイミング  
or  
ウォーキングマシン or スイミング  
or  
ウォーキング or エアロバイク  
or  
ウォーキング or エアロバイク  
or  
ウォーキング or エアロバイク
- 筋力トレーニング 20分  
基礎代謝アップで、太りにくい身体作り!
- ウォーキング or エアロバイク 30分  
筋力後の有酸素運動で、脂肪燃焼を促進!
- スパ&サウナでリラックス 30分  
大理石風呂やサウナで、リラックスタイム!

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!!

- ストレッチ & 筋力トレーニング 20分  
ウォーミングアップと筋力トレーニングで丈夫な身体作り!
- スタジオレッスン 60分  
ヨガやエアロなど多彩なレッスンで、ストレス解消!
- 水中ウォーキング or スイミング 30分  
透明度抜群! ゆったり使える 25m×6 コース!
- スパエリアでリラックス 30分  
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!

**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。

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
スイミング保護者プラス会員	5,000円	全営業時間

※16才以上25才未満の学生資格を有する方  
※ファミリー会員は同様の2階層までのご家族2名様から  
※キッズスイミング会員の保護者の方(1名)  
※入会金:10,000円・事務手数料3,000円 ※全て税別価格です。

1月14日までの限定!! 新春スペシャル!!

2020円/月 2020円/月 0円

全施設全営業時間 使い放題!!

ご入会手続き時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ヶ月分または3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、ファミリー会員の方は住所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をお願いします。  
※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)

※写真はイメージです。