

1月31日(金)
までの限定!!

新春恒例 ダイエット祭2020



年に一度の恒例企画!

新春スペシャル!!

特典1 はじめの2ヶ月間の月会費

【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ヶ月目の月会費も

【レギュラー会員の場合、
通常 9,300円 / 月(税別)】

2,020円/月

特典1・特典2の
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 高濃度・水素水 ▶ 2ヶ月 0円
【通常 1,500円×2ヶ月=3,000円】

特典5 プロテインサーバー ▶ 2ヶ月 0円
【月12杯会員】
通常 1,500円×2ヶ月=3,000円

“今始める!!”その気持ち ^{けんこう} が “健幸大吉”

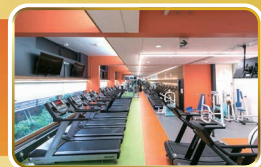


to be
in good
shape

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



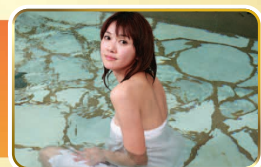
多彩なプログラムの
スタジオレッスン



透明度抜群の
プール



ほっこりゆったりの
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)



※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

<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! —

体験予約用QRコード



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

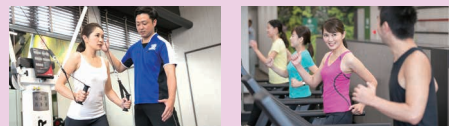


最新マシン続々登場!!
アクティブカラーでエネルギッシュな空間に!!
充実したマシンラインナップで効果も期待大!!

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



■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!!

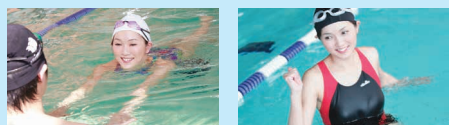
◎プール



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。

..... 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

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

※入会金: 10,000円・事務手数料 3,000円 ※全て税別価格です。

1/31までの
限定!!
新春スペシャル!!

はじめての
2ヶ月間の月会費
2,020円/月

ベア(16歳以上)の
3ヶ月目の月会費も
2,020円/月

入会金
0円

全施設全営業時間
使い放題!!

高水温・水素水
2ヶ月 0円

プロテインサーバー
2ヶ月 0円

○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致します。
※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

詳しいMAPはこちら

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。