

自信があります。豊富なバリエーションと快適空間!!

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

清潔で快適な
個室シャワー
パウダールーム

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)

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)	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！	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！	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！	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 気分も爽快に♪
	 15分	 10分	 15分	 10分	 10分
90min. 90分 コースの ご提案	「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！	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！	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！	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！	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！
	 15分	 10分	 20分～25分	 20分～25分	 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)	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！	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！	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！	スパ&サウナでリラックス ジャグジーやサウナ などのスパアイテム が充実！極上の寛ぎ 空間を満喫！
	 15分	 10分	 20分～25分	 40分～45分	 30分
Freetime フリー タイム コースの ご提案	「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！	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！	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！	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！	充実したスパアイテムでリラックス プール上がりに 最適なジャグジーで 身体を温めよう！
	 15分	 30分	 60分	 45分	 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!



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

【住所】〒621-0811 亀岡市北古世町 2-1-7

【営業時間】 平日10:00~22:00/土曜10:00~21:00/日曜・祝日10:00~20:00

【休館日】 毎月15日・夏季休館・年末年始・メンテナンス休館 他

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

ヘミング亀岡 | 検索



スマートフォン用HP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
	個室シャワー	パウダールーム	ジャグジー
	サウナ	ラウンジ	キッズ・ベビースイミング

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!!

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

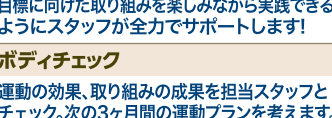
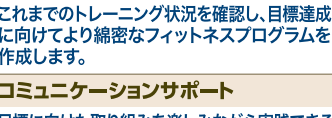
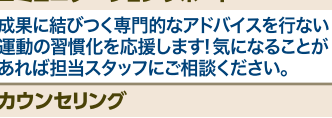
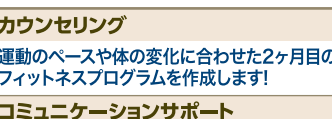
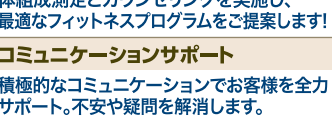
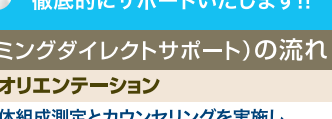
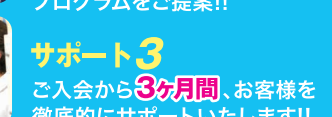
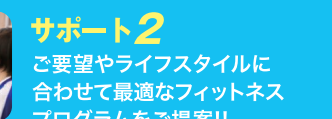
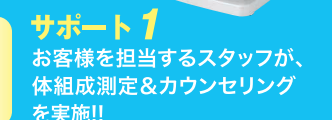
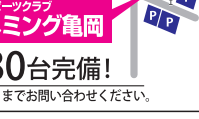
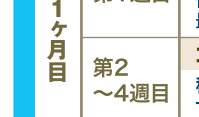
お客様を担当するスタッフが、
体組成測定&カウンセリング
を実施!!

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!!



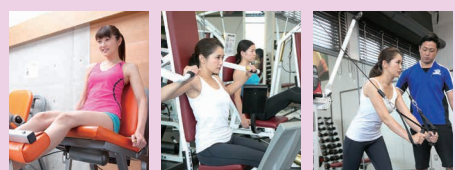
◎ジム



最新マシン続々登場!!



■レッグプレス ■ロータリー
トーン ■チェストプレス
・マルチプレス



■レッグカール/
レッグエクステンション ■アッパーバック ■デュアルプーリー

◎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 ■ヨガストレッチ



■ズンバ ■ボディパンプ

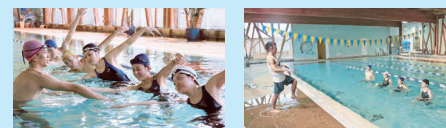
◎プール



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

POINT!

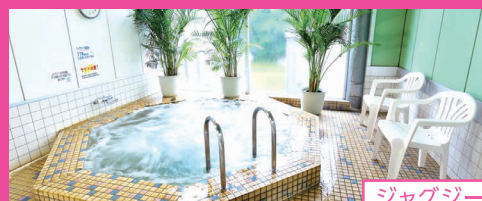


■はじめてスイム ■アクア



■水中ウォーク ■スイムレッスン

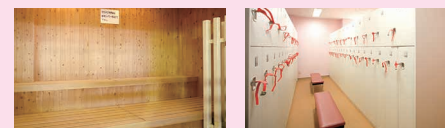
◎リラクゼーション



ジャグジー

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!!

POINT!



■サウナ ■ロッカー



■ドレッサー ■ロビー

..... 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
シャワーで汗を流して
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
筋力後の有酸素運動で、
脂肪燃焼を促進! 30分



4 スパ&サウナで
リラックス
ジャグジーやサウナで、
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
筋力トレーニングで
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
ジャグジーやサウナで
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	8,900円	全営業時間
ファミリー会員 ※同一居住家族の内お1人が レギュラー会員であること	7,400円	全営業時間
学生会員 ※15歳以上25歳未満で 学生資格を有する方	6,900円	全営業時間
モーニング会員	7,400円	平日10:00 ~14:00

会員種別	月会費	ご利用時間
ティータイム会員	6,000円	平日14:00 ~18:00
ティータイム シニア会員 ※65歳以上の方	5,500円	平日14:00 ~18:00
スイミング保護者 プラス会員 ※キッズスイミング会員の保護者の方(1名)	5,000円	全営業時間

※年会費: 5,000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

写真1枚 ※3cm×4cm スナップ写真可	認印	※ご本人確認 証明書
金融機関 キャッシュ カード	初年度 年会費	2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会証、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。
※初年度年会費・2ヶ月分の月会費はキャンペーン内容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 日 月 毎 月 15 日 夏 季 年 末 年 始 他
スポーツクラブ ヘミング亀岡
TEL.0771-29-0820

至 並 河
JR 亀岡駅 JR 嵯峨野線
ファミリー
マート
モビル
石油
クニミツ通り
北古寺
バス停
イオン
P P
スポーツクラブ
ヘミング亀岡
駐車場 80台完備!
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

※写真はイメージです。
JR亀岡駅から 徒歩約5分!!