



筋トレ
Strength training

ヨガ
yoga

トータル

トレーニング
it's a total fitness workout.

フィットネス!

留学生可以优惠运动!

ランニング
Running

スイミング
Swimming

運動の秋を全力サポート!

秋の大感謝祭入会キャンペーン

10月30日^水まで!

特典 1

はじめての
3ヶ月間の月会費 **半額**

[レギュラー会員の場合、通常、10,800円/月×3ヶ月=32,400円(税込35,640円)]

特典 2

さらに…20代限定! 特別企画!
ペア(2人)以上の入会で
はじめての3ヶ月間の月会費 **0円**

[U29会員の場合、通常、8,200円/月×3ヶ月=24,600円(税込27,060円)]

※別途、入会事務手数料5,000円(税込5,500円)が必要です。※再入会でご退会后3ヶ月以内の方はキャンペーン対象外となります。※継続条件はありません。



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)

TEL.075-644-8686

〒612-0022 京都市伏見区深草綿森町9

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

ヘミング伏見

検索



駐車場完備!
駐輪場・バイク置き場あり

【営業時間】 平日 10:00~23:00
土 曜 10:00~21:00
日 曜・祝日 10:00~20:00



京阪龍谷大前深草駅から徒歩約3分!!

【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

まずは体験!

通常、体験費用2,200円(税込)が、

体験予約用
QRコードは
こちら

1日無料体験

右記QRコードもしくはお電話にてお気軽にご予約ください。TEL.075-644-8686



※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。

ザ・サードプレイス (第3の快適空間) で、憩いのフィットネスを The third place

最新スペックの マシンジム Machine gym

最新マシン
続々登場!!



- 快適ストレッチエリア / Stretch area
- 機能改善筋トレマシン / Functional improvement
- 最新の筋トレマシン / New muscle training
- 最新の有酸素マシン / New cardio machine



Studio area

多彩なプログラムの スタジオ



- やさしいヨガ / Gentle yoga
- フリースタイルダンス / Freestyle dance
- ボディパンプ / Bodypump
- ボディコンバット / Bodycombat

総合フィットネスクラブ
だからこそ楽しさ満載で
充実した設備とプログラム!!



- はじめてスイム / Beginner swim
- 水中ウォーク / Aqua walk
- アクアエアロビクス / Aqua aerobics
- スイムレッスン / Swim lessons



25m×6コース

透明度抜群の プール Pool area



大浴場 Big bath

Relaxation

極上の寛ぎ空間



- サウナ / Sauna
- ジャグジー / Jacuzzi
- パウダールーム / Powder room
- ラウンジ / Lounge

リラクゼーション

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:

Re:カバー

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

Re:ボディ

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

Re:スイム

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:カバープログラム (月4回 1回30分)
1ヶ月料金 9,600円 (税込 10,560円)

Re:ボディプログラム (月4回 1回30分)
1ヶ月料金 9,600円 (税込 10,560円)

Re:スイムプログラム (月4回 1回30分)
1ヶ月料金 9,600円 (税込 10,560円)

ヘミング・ダイレクトサポート

入会後も安心!

3ヶ月間の
無料サポート!

3 months free support

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!!(無料)



※詳しくはお問い合わせください。

各プランの詳細はこちら



フィットネス&スパ ヘミング伏見

TEL.075-644-8686 <https://www.heming.co.jp/fushimi/>



ヘミング伏見

検索