

2015年

「ふしみっと」で もっと楽しい 一年を。

謹賀新年

FUSHIMITTO(ふしみっと)は
ボルダリングやレッドコード、
フィットネスマシン、そして多種多様な
スタジオプログラムを通じて、お年寄りやお子様まで、
健康なカラダづくりができる空間を提供します!



ボルダリング&フィットネス

豊富なプログラムと設備がそろっています!



STUDIO

スタジオ



GYM

ジム



OUTDOOR

アウトドア



BOULDERING

ボルダリング

Kids School キッズスクール

新春入会特典

1/31(土)まで

入会金 ▶ 0円
通常3,000円(税別)

登録料 ▶ 0円
通常2,000円(税別)

●詳しくは裏面をご覧ください!



新春入会キャンペーン | 1/31(土)まで 先着50名

入会金
8,000円(税別)

0円

+

1月分月会費

例)FUSHIMITTO会員の場合
7,800円(税別)

無料!

2月分月会費

例)FUSHIMITTO会員の場合
7,800円(税別)

半額!

通常より19,700円もお得!

※FUSHIMITTOを退会后、6ヶ月以内の方はキャンペーン適用外です。

ココロとカラダを健康に 力の湯 伏見力の湯



岩盤ヨガ

力の湯セットプラン 月会費 11,800円(税別)

ふしみっと + 力の湯 + 岩盤ヨガ&カキラ + ボルダリングが
利用できるお得な会員種別です!

ふしみっとを全施設
全営業時間利用可能!

「岩盤ヨガ&カキラ」
4レッスン/月 利用無料!
(2015年1月末まで) **女性限定!**

ボルダリング
2時間/日まで
(通常ビジター3,000円(税別))

いつでも何度でも
「伏見力の湯」入浴し放題!

※力の湯セットプランをご利用にならない「FUSHIMITTO会員」は7,800円(税別)/月です。

力の湯ご入浴割引クーポン券

有効期限:2015年1月31日(土) ※1枚で4名様まで利用可。

大人1名様
1回利用
通常料金
土日祝/800円(税別)
平日/700円(税別)

500円

※表示価格はすべて税別価格となります。

ふしみっと
FUSHIMITTO

075-606-1170

〒612-8426 京都府京都市伏見区竹田青池町135

ふしみっと | 検索 <http://fushimitto.jp>

営業時間

平日 10:00~23:00
土曜 8:00~20:00
日祝 8:00~19:00
定休日 水曜日

まずはしっかり施設を体験しよう!

1日無料体験実施中!

1日無料体験はチラシをご持参ください! 要予約

※1日無料体験は初めてご利用の方に限りです。詳しくはお問い合わせください。



見学はいつでもOKです!

多彩なスポーツが楽しめる「ふしみっと」で始めよう!

スタジオプログラムはもちろんボルダリングや岩盤ヨガなど、身体づくり+αの価値のあるフィットネスクラブです。

STUDIO スタジオ



お子さまからご年配まで楽しめる週約100本のプログラム&スクール!
自分にあった運動で心も身体も柔軟に!
ステップを使い昇降運動などで脂肪燃焼、下半身のシェイプアップを目指す【楽しくステップ】、健康体操で心身の調和をはかり自然治癒力を高める【健美操】、ゆっくりとした動きの中で、呼吸法や瞑想でリラックスしながらポーズをとり、心身を整えていく【ヨガ】などがあります。



ヨガ

ゆっくりとした動きの中で、呼吸法や瞑想でリラックスしながらポーズをとり、心身を整えていくクラス。



フラダンス

ハワイアン音楽に合わせてゆったりと踊りリラックスしながらフラダンスを楽しむクラス。



ZUMBA

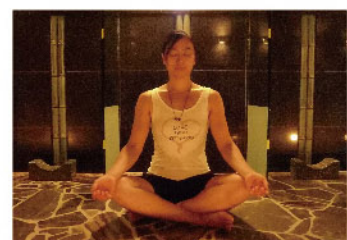
ラテン系の音楽とダンスを融合させた、脂肪燃焼ストレス解消のダンスクラス。

BOULDERING ボルダリング



カラダづくり健康づくりに!
利用無料 ※FUSHIMITTO会員でのご入会の場合、1日2時間まで無料でご利用いただけます。
カの湯無料入浴券プレゼント!
レンタルシューズ付き
※ボルダリング会員に限りです。
登れたときの達成感はもう、やみつきになります!
カラダ全体を使って登りますので、腕だけでなく、背中や腰も伸ばしてくれます。これが肩こりの解消にとっても効果的!また、パズル感覚で試行錯誤しながらトライし、難しいコースをクリアできたときの達成感は言葉にできません!全身運動と解放感が、ストレス解消にもってこいなんです。

岩盤浴 BEDROCK



岩盤ヨガ

石から放出される遠赤外線やマイナスイオンが作用し、体の内側から温まり、内臓機能や血流、新陳代謝がアップ!



岩盤カキラ

ろっ骨を中心とした全身の関節を、吐く息と共にゆっくりと流れる動きを行うことで機能改善を目指します!

キャンペーン期間：2015年1月末まで

OUTDOOR アウトドア



平日夜のナイトラン実施中! 女性も安心して走れます!!
外の空気を吸いながら運動するって気持ちいい!
子どもから大人まで遊びながら健康になれるプログラムになっております。身近にある鴨川や稲荷山などの自然の中で、アウトドアスポーツのあるライフスタイルをご提供します。自然の中で運動するのは、屋内とまた違った心地よさがあります!

RED CODE レッドコード



体幹を鍛えて本物の美ボディへ!
ロープを使って身体に負担をかけず体幹を強化!
機能向上や柔軟性向上を目指します!痛みや無理のないポジションの確保で、利用者の体調やカラダの機能・目的に応じた負荷を設定できるので、短時間でのコアなトレーニングを行うことも可能です。

フィットネス施設のご案内

GYM ジム

90歳の方からトップアスリートまで快適にご利用でき、安全性の高いフィットネスマシンをご用意しております。



筋力トレーニングマシン
有酸素トレーニングマシン完備!

STUDIO スタジオ

ダイエット、リラクゼーション、踊る楽しさ、体力向上、筋力アップなど、多彩なプログラムをご用意しております。



SPA スパ

天然温泉露天風呂をはじめ、日替わり湯など11種類(男性は10種類)のお風呂が楽しめます。またゲルマニウム岩盤浴や数種類のサウナも楽しめます。



まずはしっかり施設を体験しよう!
1日無料体験実施中!
1日無料体験はチラシをご持参ください! 要予約
※1日無料体験は初めてご利用の方に限ります。詳しくはお問い合わせください。

クラス	曜日/定員	対象	時間
ダンス	月・木/各15名	園児~小学2年生	16:25~17:25
	小学3~6年生	17:35~18:35	
チアダンス	木/各15名	園児~小学2年生	16:25~17:25
	小学3~6年生	17:35~18:35	
バレエ	火・金/各15名	園児~小学2年生	16:25~17:25
	小学3~6年生	17:35~18:35	
体操教室	火/各15名	年中~年長	16:30~17:30
	小学低学年	17:40~18:40	
ボルダリング	火・木/各5名	小学1~3年生	15:45~16:30
		小学4~6年生	16:45~17:45

料金についてはお問い合わせください。

メンバー種別	入会金	登録料	月会費	利用時間/オプション
FUSHIMITTO			7,800円(税別) 8,424円(税込)	スタジオ利用時間/全営業時間 マシン利用時間/平日 18:00~23:00 土日 全営業時間
ペア	8,000円(税別) (8,640円(税込))		13,800円(税別) 14,904円(税込)	今なら 1月分 無料
シルバー(65歳以上)		2,000円(税別) (2,160円(税込))	6,800円(税別) 7,344円(税込)	今なら 2月分 半額
デイ&ホリデイ			5,800円(税別) 6,264円(税込)	スタジオ利用時間/平日 10:00~15:00 土日祝 全営業時間 マシン利用時間/平日 利用不可 土日 全営業時間
ナイト&ホリデイ			5,800円(税別) 6,264円(税込)	スタジオ利用時間/平日 18:00~23:00 土日祝 全営業時間 マシン利用時間/平日 18:00~23:00 土日 全営業時間

※月会費に関しては、変更になる可能性があります。詳しくはお問い合わせください。※マシンの利用時間は退館15分前までとさせていただきます。

ボルダリングプラン 都度利用も出来るのでまずはぜひ感覚からお試しください
FUSHIMITTO会員(ペア、シルバー) [1日120分まで] 0円
フィットネス会員(デイ、ナイト) [1日120分まで] 500円
ボルダリング会員 [120分] 大人2,000円/高校生1,500円/中学生1,200円/小学生以下800円
ボルダリング会員 [60分] 大人1,200円/高校生800円/中学生700円/小学生以下500円
ピジター [120分] 大人3,000円/高校生2,500円/中学生2,000円/小学生以下1,500円
ピジター [60分] 大人1,800円/高校生1,500円/中学生1,200円/小学生以下900円
※平日土日祝利用可 ※延長等、詳しくはお問い合わせください。
※ボルダリング会員及びピジターのお客様には「カの湯無料入浴券」をプレゼントさせていただきます。
※レンタルシューズ及びチョークバッグは無料でレンタルしております(数に限りがございます。)

岩盤ヨガ&岩盤カキラ 岩盤ヨガ 火19:20~20:20 木13:40~14:40
岩盤カキラ 月17:00~18:00 金11:00~12:00

FUSHIMITTO会員 1,000円(税別) ※いずれもご入浴+岩盤浴代金込み!
フィットネス会員 2,000円(税別) ※お試しキャンペーン実施中!
ピジター 3,000円(税別) ※2015年1月末まで各料1,000円OFF!

ふしみっと FUSHIMITTO
ボルダリング&フィットネス
お問い合わせ ☎075-606-1170
〒612-8426京都市伏見区竹田青池町135

入会に必要なもの
○月会費2ヶ月分 ○金融機関通帳
○公的証明書 ○銀行届出印

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 8:00~20:00
日祝 8:00~19:00

定休日 水曜日

無料大型駐車場 完備! P

ふしみっと 検索! http://fushimitto.jp