

自分 は 変え られ る。

新生活応援 キャンペーン!!

入会金
8,000円(税別)

0円

4/30
(木)まで

先着
30名

4・5月分
月会費

例)FUSHIMITTO
会員の場合
15,600円(税別)/2ヶ月

0円

※FUSHIMITTOを退会後、6ヶ月以内の方はキャンペーン適用外です。

FUSHIMITTO(ふしみと)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!



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!

ステップ台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。

BOULDERING ボルダリング

レンタル
シューズ付き



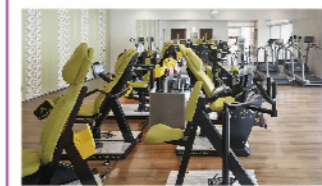
カラダづくり
健康づくりに!

利用無料
※FUSHIMITTO会員での入会の場合
1回2時間まで無料でご利用いただけます。
力の湯無料入浴券プレゼント!
※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。

GYM ジム



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!

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。



RED CODE レッドコード



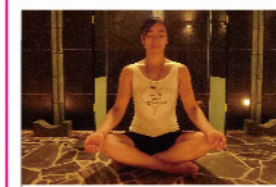
体幹を鍛えて
本物の美ボディへ!

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
間でのコアトレーニングを
行うことも可能です。

岩盤浴 BEDROCK

力の湯
女性限定!



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!



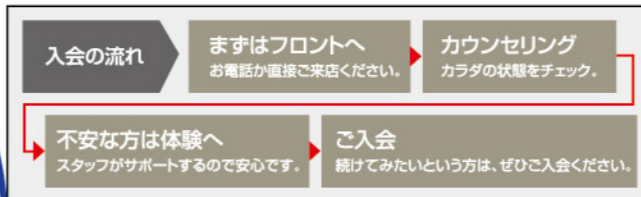
岩盤カキラ
ろっ骨を中心とした全身の関節を、
吐く息と共にゆっくりと流れる動きを
行うことで機能改善を目指します!

OUTDOOR アウトドア



ふしみとアウトドアクラブ
スタート!

3月よりふしみとアウトド
アクラブを始動しました。森を歩
き、風を感じ、波を見る。自然と
共に楽しむアウトドアライフを
ふしみとメンバー様に体感
いただく新プロジェクトです。
ライトレッキング、トレイルラン
ニングなど、詳しくはスタッ
プまでお問い合わせください。
※会員様は通常プログラム同様にご参加可能です。
(一部別途実費がかかるプログラムがあります。)



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

メンバー種別、月会費等の詳しい内容は
裏面右端をご覧ください。

無料大型駐車場完備!

竹田駅徒歩5分のフィットネスクラブ
ふしみと
FUSHIMITTO

075-606-1170
〒612-8426京都市伏見区竹田青池町135
ふしみと | 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ます。※詳しくはお問い合わせください。

見学は
いつでも
OKです!

初めての
習い事に!

Studio Kids School

スタジオキッズスクール

夢に向かって
挑戦!

生徒募集

ココロウキウキ! カラダいきいき!
春は「ふしみっと」で大きく成長!

ダンス チアダンス バレエ 体操教室 ボルダリング

新学期応援パック!

4/30(木)まで 先着30名

入会金 3,000円(税別)

登録料 2,000円(税別)

初月月会費 6,000円(税別)

0円

なんと 11,000円もオトク!!

入会特典
オリジナル
キッズ
Tシャツ
プレゼント!

※Tシャツについてはお渡しまでにご入会后2~3週間かかる場合がございます。

スタジオ
キッズスクール

無料体験
実施中!

無料体験はチラシをご持参ください!

※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。

見学は
いつでも
OKです!

キッズスクール利用料金

●ダンス ●チアダンス ●バレエ ●体操教室 ●ボルダリング

入会金 3,000円(税別) 登録料 2,000円(税別) 月会費(月4回) 6,000円(税別)

※スクール専用の入会金・会費となり、フィットネス会員とは別に登録が必要ですのでご注意ください。

キッズスクール時間割 未就学児~小学6年生が対象のクラスです。くんくん伸びる幼少期、成長のお手伝いをいたします!

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

ひと汗かいたら天然温泉でゆったりリフレッシュ!

ココロとカラダを健康に
力の湯 伏見力の湯

力の湯
セットプラン

月額 11,800円(税別)

ふしみっと + 力の湯 +
ボルダリングが利用できる
お得な会員種別です!

プランの特長

ふしみっとを全施設
全営業時間利用可能!

ボルダリング
2時間/日まで
(通常ビジター3,000円(税別)/2時間)

いつでも何度でも
「伏見力の湯」入浴し放題!

女性限定! 岩盤ヨガ&カキラ
1,000円(税別)/1回
(通常3,000円(税別)/1回)

※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。

■会員プラン 今ならフィットネスのご利用がとってもおトク!

会員の皆さまに「力の湯」優待券をお渡しいたします。 ※施設ご利用後にお渡しいたします

メンバー種別	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(2名様分)	13,800円(税別) 14,904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
シルバー(65歳以上)	6,800円(税別) 7,344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
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
入会金	8,000円(税別) (8,640円(税込))	登録料 2,000円(税別) (2,160円(税込))

※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遊び感覚からお試ください

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
ビジター [1回120分まで] 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
ビジター [1回60分まで] 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ビジターのお客様には「力の湯無料入浴券」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ビ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)。
※ボルダリングの利用時間は営業時間終了1時間前までとなります。

岩盤ヨガ & 岩盤カキラ

利用時間 岩盤ヨガ 火19:20~20:30 木13:15~14:25
岩盤カキラ 月20:20~21:30 金11:00~12:10

利用料金 FUSHIMITTO会員1,000円(税別) / フィットネス会員2,000円(税別)
ビジター3,000円(税別) ※いずれもご入浴+岩盤浴代金込み!

岩盤利用 特別強化月間
4月特典 利用料 1,000円OFF

※月4回までの利用となります。月4回以降または次月の利用は通常料金となります。

力の湯ご入浴+
ビールセット割引クーポン 1,000円(税込)
有効期限:2015年4月30日(木) ※1枚で2名様まで利用可。