



健康づくり

1



ゲンゼスポーツ
Kyoto烏丸六角

2



京都テルサ
フィットネスクラブ

3



ヘルスピア21
京都市健康増進センター

ご利用方法

- ① 各健康施設の窓口にて被保険者証(75歳以上の方は組合員証)をご提示ください。
- ② 氏名等の必要事項を所定の用紙にご記入の上、利用料金をお支払いください。

- 健康増進施設の運営時間等について 新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により、臨時休館や営業時間短縮などの感染防止対策がとられる場合があります。最新の運営状況については、各施設のホームページ等でご確認ください。
- ラクトスポーツプラザについて 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年4月1日から当面の間休館となりました。
- 京都エミナス竹の郷温泉について 当組合との施設利用契約は令和3年5月5日をもって終了しました。

ゲンゼスポーツ Kyoto烏丸六角

1

プール&ジャグジー



京都の街を一望できる
10階のプール&ジャグジーは
ロケーション抜群。
天井・側面ガラスは
紫外線カット仕様。

マシンジム

イタリア製マシン
クイナックス



左/テクノジム社製の最新マシンをラインナップ。清潔感のある上質な空間で本格トレーニングができます。
右/ハンモックやサンドバッグを吊るしてトレーニングを行います。短時間で効果的な運動ができる話題のマシンです。

充実のプログラムも
ご利用いただけます

- フラダンス ● バレエ ● ヒーリングヨガ
- ピラティスシェイプなど楽しいプログラムが常時40種以上!

ゲンゼスポーツKyoto烏丸六角

ジム・プール・各種レッスンをおとな(満15歳以上)500円でご利用いただけます。
※中学生以下は利用不可。
※各種レッスン料金は施設利用料金500円に含まれます。

京都市中京区六角通東洞院西入堂之前町254 WEST18ビル9F
☎075-222-0002

営業時間 ●月~木曜日 10:00~22:00(ジム・プール21:45)
●土・日曜日・祝日 10:00~18:00(ジム・プール17:45)

定休日 金曜日、施設メンテナンス日 **利用料金** 500円

駐車場 なし(近隣の有料駐車場をご利用ください)



アクセス【電車】

- 地下鉄烏丸線・東西線「烏丸御池」駅下車、徒歩3分
- 阪急京都線「烏丸」駅下車、徒歩5分

くわしくはゲンゼスポーツKyoto烏丸六角まで。または
ゲンゼスポーツKyoto烏丸六角ホームページをご覧ください。

<http://www.gunzesports.com/kyoto/> 検索

京都テルサ フィットネスクラブ

2

広々とした開放的なスペースに、マシンや年齢・目的・体力に応じたプログラムを豊富にご用意しています。



ジム



プール



レッスン
プログラム

左 / 25m×6レーンの温水プールや、京都最大級の広さを誇る流水プールを完備。自然光が差し込む明るい空間です。
右 / プログラムは、エアロビクスやボールエクササイズ、プールサイドウォームヨガなど楽しく続けられるメニューが充実。

その他

大きなジムとプール、様々なプログラムの他に、大浴場と水風呂も完備！癒しの時間もお楽しみください。

京都テルサフィットネスクラブ

1回利用料金500円でプール、ジム、各種レッスンをご利用いただけます。

京都市南区新町通九条下ル 京都テルサ4F ☎075-692-3464

営業時間 ●月・火・木・金曜日 9:30～22:00
(ジム・プール21:30)
●土曜日 9:30～20:30 (ジム・プール20:00)
●日・祝日 9:30～19:00 (ジム・プール18:30)
(最終受付は営業終了時間の45分前)

定休日 水曜日 **利用料金** おとな(満16歳以上) 500円

駐車場 2時間まで無料(地下駐車場200台)



アクセス【電車・バス】

- JR東海道本線「京都」駅下車、徒歩10分
- 近鉄京都線「東寺」駅下車、徒歩5分
- 地下鉄烏丸線「九条」駅下車、徒歩5分
- 市バス「九条車庫前」下車すぐ

くわしくは京都テルサまで。または京都テルサフィットネスクラブホームページをご覧ください。

<http://www.terra-fitness.com> **検索**

ヘルスピア21 京都市健康増進センター

3

トレーニング
ルーム

トレーニング初心者からアスリートまで、幅広い利用目的にあわせて使用できるマシンを揃えています。



フリーウェイト



スイミング
プール

左 / ダンベル&バーベルエリア。微妙な負荷調整が可能で、ハードなトレーニングにも対応可能です。
右 / 水質をクリーンに保つ設備や水温管理システム、床暖房などを導入。快適なスイミングをお楽しみください。

スタジオ

さまざまな教室を開講しています。フロアには、足首やひざを痛めない衝撃吸収素材を採用。

ヘルスピア21 京都市健康増進センター

ジム・プールの両方を300円、プールだけなら200円、ジムだけなら100円でご利用いただけます。はじめてジムを利用される方のために、初心者講習会も開講しています。

京都市南区西九条南町1-2 ☎0120-21-3356

営業時間 ●火～土曜日 9:30～21:00 (最終受付20:20)
●日・祝日、7・8月の月曜日 9:30～17:00
(最終受付16:20)

定休日 月曜日(7・8月は無休)

利用料金 ジム・プール300円/プールのみ200円/
ジムのみ100円 ※ジムは満15歳以上の方のみご利用いただけます。

駐車場 30分毎100円 1日最大700円



アクセス【電車・バス】

- 近鉄京都線「東寺」駅下車、徒歩8分
- 市バス「東寺南門前」、「九条大宮」、「南区総合庁舎前」下車、徒歩3分

くわしくはヘルスピア21まで。またはヘルスピア21ホームページをご覧ください。

<http://www.healthpia21.net/> **検索**