

● 京都テルサフィットネスクラブ

今回の
特集施設は
こちら

ドーム型温水プール
25m スイミングプール/流水プール/ジャグジー/パイプバス/
ミストサウナ

5F

● 京都テルサフィットネスクラブ

ロッカーーム/バスルーム・サウナ/パウダールーム/
リラクゼーションルーム

4F

● 京都府スポーツセンター

(公財) 京都府スポーツ協会/スポーツ医・科学室/スポーツ団体事務室

● 貸会議室 大会議室(A.B.C)/D会議室/第8会議室

● (一社) ガールスカウト京都府連盟

● 日本ボーイスカウト京都連盟

3F

● 貸会議室

セミナー室(第1・2・3)/中会議室/視聴覚研修室/研修室/第9・10会議室

● きょうと子育てピアサポートセンター

● マザーズジョブカフェ

受付/マザーズコーナー(ハローワーク京都七条)/

女性再就職支援コーナー(りすてっぷ)/ひとり親自立支援コーナー

● 京都府男女共同参画センター・らら京都

情報コーナー/ワーキングルーム/ミーティングルーム/交流コーナー/相談室

● 京都ジョブパーク(企業支援コーナー)

中小企業人財確保センター/京都ものづくり企業人財確保プロジェクトオフィス/
京都府高齢・障害者雇用支援協会

2F

● 貸会議室 第6・7会議室(和室)/活動室(和室)/小会議室/第11会議室

● 中小企業人財確保・多様な働き方推進センター別室

● チャレンジオフィス

● 京都テルサ保育園

● レストラン「朱雀」

1F

● 駐車場

B1~B2

● 京都テルサフィットネスクラブ

今回の
特集施設は
こちら

第2スタジオ/
フリースレーニングルーム/スカッシュコート

5F

● 京都テルサフィットネスクラブ

フロント/マシンジム/第1スタジオ

● スポーツホール(体育館)

4F

● 貸会議室 第2・3・4会議室/第1研修室

● 京都府商工労働観光部 人材確保推進室

● 京都府福祉・援護課

● 京都ジョブパーク

総合受付/就業サポートセンター/学生就職センター/
UIターンコーナー/福祉人材コーナー/農林水産業コーナー/
ハローワークコーナー/スキルアップ相談窓口/
はあとふるコーナー/自立就労支援コーナー/
生活相談コーナー/はあとふるアイリス/

● 京都府労働相談所

● (公社) 京都府歯科衛生士会

3F

● 貸会議室 リハーサル室(多目的ルーム)/展示ギャラリー

● 京都府消費生活安全センター

消費者相談窓口

2F

● テルサホール

● カフェラウンジ 凜

● 京都テルサ 総合案内

サービスカウンター・事務室

● (一財) 京都府民総合交流事業団事務局

1F

● 駐車場

B1~B2

2019年3月現在

京都テルサ通信

~くつろぎのひと時をお届けします~

2019年
秋・冬号
Vol.10

CONTENTS

特集

西日本最大級の屋内プールも!
京都テルサフィットネスクラブは
「頑張るアナタ」を全力サポート!

イベント News

京都テルサフロアガイド

京のお立ち寄り SPOT

Bison fute / Hablamos

京都テルサは
会議室や
スポーツホールの
貸し出しが便利!

京の!! お立ち寄り SPOT

テルサから
徒歩15分

Bison fute (ビゾンフュテ)

「夜遅くまでケーキが買える」「昼間からお酒が飲める」。ちょっと異色のケーキ屋さん Bison fute が、東寺東門近くに移転オープン。入口を入ると目の前に20~30種のケーキ(500円~)が日替わりで並ぶという魅力的なショーケースが目の前に! スパイスやお酒を使用し「お酒に合うケーキ」がコンセプト。イートインスペース(4名)もあり22時までの営業なので、テルサの帰りに立ち寄るのも◎



🕒 12時~22時 📞 075-691-9848
📍 京都市南区東寺門前町56(テルサから九条通を西へ、大宮通を北へ)

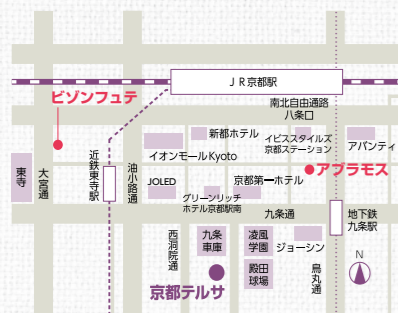
テルサから
徒歩10分

Hablamos (アブラモス)

「おひとり様からご家族、そして大人数まで!」。このエリアにはこれまでなかったスペイン料理店が2019年4月にオープン。地元産の野菜や舞鶴から取り寄せる新鮮な魚介類を、スペインワインやシェリー酒とともに味わいたい。日本酒にもこだわりがあり、8種類全部飲めば1杯サービスになる日本酒スタンプラリーも好評。カウンター含め35席の店内は、いつも活気にあふれている。



🕒 17時30分~24時 📞 075-748-7882
📍 京都市南区東九条北烏丸町6-6
(テルサから室町通を北へ、東寺道を東へ)



- 営業時間 9時~21時30分
- 受付窓口・お問い合わせ 平日9時~19時 土・日・祝9時~18時
- 利用区分 午前9時~12時、午後13時~17時、夜間18時~21時30分
- 駐車場/普通車 地下180台(有料) バス 地上6台(有料・要予約)
- 休館日 12月28日~1月4日 ※テルサホール、会議室等、スポーツホールは施設別に受付期間がございますので、お問い合わせください。
- JR「京都」駅(南北自由通路八条口)より南へ徒歩15分/近鉄「東寺」駅より東へ徒歩5分/地下鉄「九条」駅より西へ徒歩5分(④番出口)/市バス「九条」車庫すぐ(南隣)

〒601-8047
京都市南区東九条下殿町70(新町通九条下ル)
TEL.075-692-3400
FAX.075-692-3402
<http://www.kyoto-terrsa.or.jp>



イベント News

詳細については、**ホームページ**で
随時お知らせいたします

京都テルサ主催イベント

● 手話教室(入門編)

令和2年1月8日(水)~
3月11日(水) ※予定

時間:19:00~20:30 全10回
会場:京都テルサ 第6会議室

● ソフトバレーボール交流大会

令和2年1月頃 ※予定

会場:京都テルサ スポーツホール

〈一般参加可能なテルサホールイベント〉

入場無料

● ガールスカウトフェスタ 私たちの地球「すくい隊」集合!!

令和2年2月11日(火・祝) 10:00~15:00

次回もぜひお越しください!

うたごえフォークライブ 令和元年8月5日(日)

発売開始後、チケットも早々に売り切れ、完売御礼。暑い中、たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。何度聞いても心に染み入る名曲を、みんなで歌い、楽しい時間となりました。



京都テルサ 夏のイベント 令和元年8月20日(日)

今年は、「防災知識を学ぶ」をテーマに掲げ、フリーマーケットと合同開催。「イザ!カエルキャラバン」や「避難所設備体験」、「自衛隊ブース」等、様々な防災に関するコーナーを実施し、皆さん興味深く参加されていました。

ソフトバレーボール交流大会 令和元年9月20日(日)

混合A・B合わせて、34チームにご参加いただきました。白熱した試合が行われ、皆さん日頃の練習の成果を発揮されていました。



西日本最大級の屋内プールも!

京都テルサフィットネスクラブは「頑張るアナタ」を全力サポート!

初めての方でも安心して続けられる、そんなトレーニングサポートを提供してくれる京都テルサフィットネスクラブ。屋内施設としては西日本最大級の規模のプールをはじめ、充実の施設・設備にもとづく各種プランのなかから、自分に合ったコースを見つけよう。



東館・西館 4F 京都テルサフィットネスクラブ <http://www.terssa-fitness.com/>



▶ 自然光がたっぷり降り注ぐ、1周100メートルの広さを誇る流水プールでは、リラックスして歩くことで体の調整ができる

▶ 京都市内をパノラマで展望できるジャグジー



プールエリア

ゆるやかな身体の調整から本格トレーニングまで!

本格トレーニングにも対応可能な25メートルレーンを6コース備えるスイミングプールは、屋内型としては他にはあまりない

ジムエリア

数多くのマシンによって身体の状況に合わせたトレーニングが可能に!



▶ 運動前後にゆっくりと体を整えるストレッチスペース

▶ 約20種類ある筋力トレーニングマシンは、安全で効果的な機械を数多くラインナップ



▶ 栄養状態や筋肉バランスを測る「インボディ」という機械。この測定結果をもとに、インストラクターからメニューアドバイスを受ける



▶ 効率よく汗をかき、脂肪燃焼や体力向上など目的にあったトレーニングが行える有酸素マシン

ご自身の身体の現状に合ったトレーニングをすることが大事です。お気軽にご相談ください!



マネージャーの森村浩平さん

京都テルサフィットネスクラブ 3つの「いいところ」

1 大規模で充実した施設・設備

1周100メートルの流水プール、25メートルコースが6レーンもあるプールをはじめ、ジム、スタジオにも最新のトレーニングマシンを備えた充実の施設・設備がそろっています。

2 リーズナブルな利用料金

すべての営業日に利用できるフルタイムコースの月額利用料が7,700円(施設利用料が別途必要となります)と、とてもリーズナブルな設定と約70種類も用意されている教室が魅力です。

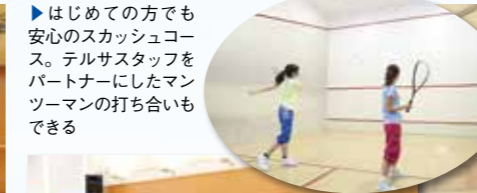
3 利用者に寄り添ったトレーニングプログラム

はじめての方も安心、およそ40名ほどの講師およびトレーニングスタッフから、利用者ひとりずつの身体状況やご希望に合わせた適切なプログラムが提供されます。



▶ 有酸素運動と筋コンディショニングをバランスよく行う、エアロビクスエクササイズ

▶ 人気上昇中のヨガコース。穏やかな動きで歪みのない美しいプロポーションを実現する



▶ はじめての方でも安心のスカッシュコース。テルサスタッフをパートナーにしたマンツーマンの打ち合いもできる



優れた音響設備の広々としたスタジオでは、バラエティ豊かなプログラムを実施

スタジオエリア

ヨガやダンスなど、バラエティに富んだプログラムがうれしい!



▶ ロッカールーム、パウダールーム、シャワーブースなどうれしい設備がいっぱい



▶ 自動販売機完備の、休憩や軽食を摂るのに適したラウンジ



トレーニング後のリフレッシュに、広々とした浴室とサウナ



その他

施設概要

- 利用対象 高校生以上(満15歳以上)
- 月会費 フルタイム会員 7,700円、デイトタイム会員(平日の17:30まで) 4,950円、ホリデイ会員(土日祝日のみ) 4,400円 ※いずれも1回の利用ごとに330円が別途必要です
- 営業時間 平日 9:30 ~ 22:45(最終入場 22:00まで/プールの利用は 21:30まで/ジムの利用は 22:15まで)
土曜日 9:30 ~ 20:30(最終入場 19:45まで/ジム・プールの利用は 20:00まで)
日祝日 9:30 ~ 19:00(最終入場 18:15まで/ジム・プールの利用は 18:30まで)
- 定休日 毎週水曜日、年末年始(12月28日~1月4日)

お問合せ 075-692-3464