

- 京都テルサフィットネスクラブ
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
- 京都テルサフィットネスクラブ
ロッカールーム/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
- 京都府スポーツセンター
(公財) 京都府スポーツ協会/スポーツ団体事務局
- 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
- 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
- 京都ウイメンズベース
- 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
- 京都府高齢・障害者雇用支援協会
- 貸会議室 第6・7会議室/活動室(和室)/小会議室/第11会議室
- チャレンジオフィス
- 駐車場

- 京都テルサフィットネスクラブ
第2スタジオ/
フリーストレインジム/スカッシュコート
- 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)
- 貸会議室 第2・3・4会議室
- 京都府商工労働観光部 雇用推進室
- 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/
UIJ 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
- 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
- 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
- 駐車場

2022年4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～

2022年
春・夏号
Vol.15

「京都テルサ会議室感染拡大予防ガイドライン」に基づいて運営しています
※最新の情報はホームページにて御確認ください。

CONTENTS

特集
運動不足! 運動が苦手!
そんなお子様のために
『ジュニアスクール』を新設!

京都テルサフロアガイド

京のお立ち寄り SPOT
ヴィアイン京都駅八条口/
chapter

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10分

ヴィアイン京都駅八条口

JR 京都駅八条口から徒歩すぐの立地に2019年5月にオープンした、ビジネス、観光の両方に便利なホテル。27時間プランや手ぶらで気軽に来れるアメニティバイキング形式など、リモートワークプレイスとして利用しやすい仕組みも。1Fのレストラン「食彩健美野の葡萄」では、宿泊者以外でも朝食(1,760円)の利用が可能。地元農家から直送される旬の食材を使ったおばんざいが嬉しい。



季節の新鮮な野菜がふんだんのバイキング形式の朝食は目移りするほど。シェフの作りたて料理がオープンキッチン形式でいただけるのも◎。

🕒 6時30分～9時30分(1Fレストラン) 📞 無休 ☎ 075-662-5489
📍 京都市南区東九条上殿田町44-1(テルサから室町通を北へ、針小路通の角)

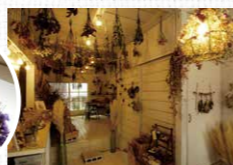
テルサから
徒歩10分

chapter

東寺南門近くの住宅街に佇む、古民家をリノベーションし2021年3月にオープンしたカフェ。ドライフラワーアーティストであるオーナーによる作品が壁や天井にびっしり並び、販売されている。記念のお花や思い入れのあるお花を持ち込んでのオーダーメイドも可能。ドライフラワーとカフェを両方楽しめる、ミニスワッグ(壁掛け用のドライフラワー)1点にドリンクがついたセット(1,100円)が人気。



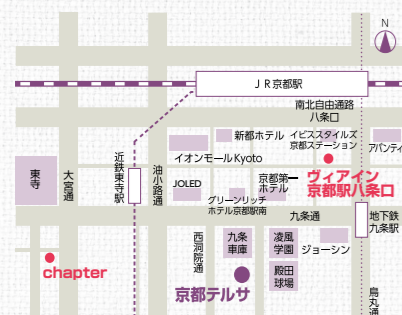
スターチスのスワッグ (5,800円)



ドライフラワーによる室内演出の、実にさまざまな可能性を感じることができる店内。

右がオーナーの市川仁さん、左はメイクアーティストの山城望さん。2階がスタジオになっていて、結婚式の前撮りや七五三など、ドライフラワーによるヘッドパーツを用いたメイクをしてもらえ。

🕒 10時～19時 📞 火曜休 ☎ 075-691-8341 📍 京都市南区西九条南田町55-3(テルサから九条通を西へ、東寺南門前の道を南へ2筋目を東へ)



- 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田町70(新町通九条下ル)
TEL.075-692-3400
FAX.075-692-3402
http://www.kyoto-terra.or.jp



手づくり市開催中! 雨天決行
起業やコミュニティビジネスをめざす女性たちの実践とネットワークづくりの場として開催しています! アクセサリーや小物、パン、ちりめん山椒などそのほかにも出店者が丹精込めて手づくりした品をたくさん販売しています。是非、手づくり市へお立ち寄りください!
日時: 毎月第3土曜日 10時～14時
場所: 京都テルサ正面玄関前



次回もぜひお越しください!
手話教室(入門) 令和3年10月21日(木)～12月23日(木)
今年度もコロナ感染対策を徹底した中で10名の方にご参加いただきました。手話の楽しさや、手話でしか伝わらない思いを日々感じ、「まだまだ学びたい」「今回を機に続けたい」とのお声もあり、楽しく学んでいただきました。また、今年度も開催予定ですので、是非ご参加ください。詳細はHP・SNSで随時お知らせいたします。



女性のための相談

相談者の立場でともに考え、整理し、新しい第一歩を踏み出すためのお手伝いをしています。相談は無料です。ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

- 女性相談(面接は要予約)
- 労働相談(面接は要予約)
- 女性のためのカウンセリング(要予約)
- 法律相談(要予約)
- 起業・経営相談(要予約)



お問い合わせ先
男女共同参画センター らら京都
TEL: 075-692-3437
10時～12時/13時～19時
TEL: 075-692-3433
(予約・問い合わせのみ)
※すべて日・祝を除く

男女共同参画センターとは
京都テルサ東館2階にある男女共同参画センターでは、男女が共に支え合い、一人ひとりがいきいきと暮らせる「男女共同参画社会」の実現をめざす拠点施設として女性活躍支援や女性の相談、男女共同参画の視点での防災支援事業、情報提供事業等の取り組みを行っています。

運動不足！運動が苦手！ そんなお子様のために 『ジュニアスクール』を新設！

屋内施設としては西日本最大級の規模を誇るプールをはじめ、充実した設備や施設が利用できる京都テルサフィットネスクラブは、これまでの「成人フィットネス会員」に加え、運動不足や運動が苦手なお子様のために『ジュニアスクール会員』を新設!! 大人も子どもも京都テルサで健康に向けて Let's try!!

東館・西館
4F

京都テルサフィットネスクラブ

もっと詳しく知りたい方はホームページをごらんください!
<https://www.terra-fitness.com/>

成人フィットネス会員

リーズナブルな月額料金と1回あたりの利用料で、プール、ジム、スタジオなどの充実した設備の施設を自由に利用でき、インストラクターによるレッスンを受けることができます。

ジュニアスクール会員

現在は『体操』と『スカッシュ』を幼児から中学生まで幅広く開講しています。今後もたくさんのスクール種目を開講予定! 専門コーチがお子様に合わせて指導します。

新設!



今後、新たな種目が
続々登場予定!
チラシ、ホームページ
などで要チェック!

体操



お子様の基礎体力向上、運動不足解消のために、マット・鉄棒・跳び箱の基本的な体操種目を中心に60分間のトレーニングをします。優しくおもしろいコーチの楽しい指導で、体操種目はもちろん、挨拶などのマナーも一緒に学べます。



大人気のエアートランポリンは、アトラクションみたいな楽しさ。バランスや筋力などが向上する



スカッシュ



テニスと違って打てば必ずボールが返ってくるスカッシュは、ボールを追いかけ縦横無尽に動くため運動量の多いスポーツです。ハイレベルなコーチ陣による指導は、ラケット初心者のお子様でも大丈夫! インドアなので天気の心配もありません。なお、スカッシュは成人スクールも開催中です。



思い切りボールを打っても返ってくるので、ストレスの発散も!

25年の歴史と実績のある京都テルサで成人もお子様も楽しく運動していただけます。どんなことでもお気軽にご相談ください!

マネージャーの
津田勇気さん



成人フィットネス会員 ができること

1 大規模で充実した施設・設備の利用ができる

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、最新のトレーニングマシンを揃えたジムとスタジオの施設や設備を利用することができます。また、大浴場、水風呂、サウナなども完備していますので、トレーニング後も気持ちよくケアをしていただけます。

2 トレーニングスタッフによるプログラム指導

利用者の方ひとりひとりの身体状況やご希望に応じて、40名ほどの講師やトレーニングスタッフから適切なプログラムが提供されます。プールサイドで行うヨガレッスンも好評です。

3 リーズナブルな月会費による利用

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は7,700円(税込、1回あたりの施設利用料330円が別途必要)と、リーズナブルな設定が魅力です。

4 有料コースのプラスαでさらにステップアップ

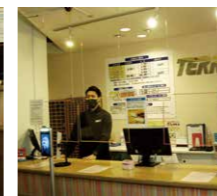
ジムとプールには、マンツーマンプログラムやワンコインレッスンなどの有料コースもあり、より効果的なエクササイズや技術向上を達成することができます。



コロナ対策も万全!



エレベータを降りたらず指を消毒



アクリル板の設置で安心の受付カウンター



自動検温機で体温をしっかりとチェック



随所に大きな扇風機を設置して換気を促進



ロッカールームでは空気清浄&加湿器が稼働



1台ずつをパーティションで仕切っているので安心

京都テルサフィットネスクラブ

ジュニアスクール会員

の特徴

- 1 コロナ禍の影響により、運動不足や体力低下に悩むお子様のために様々な運動プログラムを提供します。
- 2 専門コーチによる少人数指導を受けられるので、みるみる上達していきます。
- 3 お子様の発育に沿って、その時に必要な運動を進めます。

施設概要

●利用対象 成人フィットネス会員: 高校生以上(満15歳以上)
ジュニアスクール会員: 幼児~中学生

●月会費
成人フィットネス会員:
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

ジュニアスクール会員: スカッシュスクール会員 8,580円
体操スクール会員 7,150円

●営業時間
平日 9:30 ~ 22:30
(最終入場 21:45まで/プールの利用は 21:30まで/ジムの利用は 22:00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