

関西テレビ放送グループ

夏トク キャンペーン

フレスコ垂水の
快適施設で
COOLに
フィットネス!



7/16 日 からご利用スタート!

入会費 + 7月会費残り + 8月分 + 9月分

全部あわせて **5,000** 円±税

7/25 火 からご利用スタート!

入会費 + 7月会費残り + 8月分 + 9月分

全部あわせて **4,000** 円±税

※詳しくは下記概要をご覧ください。上記特典は5か月間在籍いただける方に限ります。

今だけ割キャンペーン 概要

入会費 会員証&システムキー発行料 通常 3,000 円 <small>±税</small>	7月分会費残り + 8月分会費 + 9月分会費 通常会費: 月会費9,500円 <small>±税</small> /月	7/16 から ご利用スタートの場合 5,000 円 <small>±税</small>
		7/25 から ご利用スタートの場合 4,000 円 <small>±税</small>

※当キャンペーンは7月期よりフレスコ垂水に初めてご登録いただく方に限らせていただきます。再入会のお客様はキャンペーン対象外とさせていただきます。詳しくはお問い合わせください。 ※初回登録時は、正会員のみ登録とさせていただきます。平成29年10月よりナイト会員へのコース変更をご希望の方は、ご入会手続きの際にコース変更の手続きをお取りください。 ※5か月間在籍いただける方に限ります。途中解約の場合は入会費と会費の差額分をいただきます。 ※当キャンペーンは、今後継続又は予告なしに変更する可能性があります。

さらさら ゴールドサポート

5ヶ月間 無料!! 身体バランス測定と運動プログラムをご提案!
※ゴールドサポートの新しい内容は要約をご覧ください。

体験も随時受付中! 体験後のご入会で、体験料をご返金する制度あり!!

下記までお電話の上、お気軽にお越しください。(体験料 1,852円±税)

お申し込み・ご予約・お問い合わせはコチラ ※ご予約後、1週間以内にお手続きをお願いいたします。

KTVフィットネスクラブ
フレスコ垂水
 〒655-0893 神戸市垂水区日向1丁目4番1号レバンテ垂水1番館3階
 ■営業時間 平日(月~金)/9:00~22:30 ■休館日 定休日/毎週水曜日
 土曜日/9:00~21:30 ※年末年始・夏季・施設点検日等の休館日がございます。
 日曜・祝祭日/9:00~19:00

078-708-7500
 フレスコ垂水 検索 <http://www.ktvj.jp/>

レバンテ垂水 会員3時間
 1番館駐車場 無料 **400** 円
 ●垂水小学校
 1番館 垂水区役所
 2番館 3番館
 JR車口 レバンテ垂水(1・2・3番館)
 垂水駅 **フレスコ垂水**

家にいながら施設見学! チラシだけでは分かりにくい施設の様子を動画やパノラマ写真でご覧いただけます。

7月入会限定!!



START ▶ FRESCO TARUMI

お得な入会キャンペーン実施中!!



STEP 01 まずはスタッフとカウンセリング

マシンを正しくご使用いただく為、初回ご利用時にオリエンテーション(予約制)をお受けいただけます。初めての方やご年配の方にも安心してご利用いただけるよう一人ひとりの体力と目的に合わせたメニューも作成いたします。

今なら 5ヶ月間 **無料のゴールドサポート**をご利用できます!



In Bodyで体脂肪・筋肉のバランスをチェック後、**専門スタッフによるカウンセリング**



運動アドバイスに基づいて、**実際に始めてみよう!**

※6ヶ月間ゴールドサポートは有料となります。

広くて明るい! **STUDIO**



A・B・C3つのスタジオで初心者から上級者まで多数のレッスンをご用意!

STEP 02 多彩なレッスンプログラムをご用意しています!

トレーニングからお風呂まで **ワンフロアで移動も楽々!**

ご年配の方にもやさしいフィットネスクラブです。



透明感が自慢! 25m×6コースの本格プール

温水プール(31℃前後)だから季節を問わない快適空間!!
プールでの運動がおススメ!!



水中ウォーキング

水中で歩くクラスです。膝や腰にやさしく、運動に慣れていない方にもおススメのクラスです。



やさしいアクア

水の特性(浮力・水圧・水抵抗)を利用してリズムに合わせて動く水中エクササイズクラスです。

おススメPOINT

- ① 水中での体重は、通常の約1割! 関節への負担が軽減!
浮力により、身体への負担が軽減されるため、足腰に問題を抱えている方にもおススメ!
- ② 水の抵抗を利用して、効率の良い運動効果!
水は空気に比べて約800倍もの密度をもっています。陸上よりも強い力と多くのエネルギーを必要とするため、効率の良い筋力アップや引き締め効果が期待できます。
- ③ 水圧により、強い運動をしなくても大丈夫!
水圧を受けることで血管や筋肉が圧縮されたり、心臓のポンプ作用が強くなることで、血液循環がよくなります。また、肺の容量が少なくなり複式呼吸が促され、強い運動をしなくても十分な運動効果を得ることができます。
- ④ 水温が身体の機能を働かせて、新陳代謝を向上!
プールの水温は31℃前後。水中で体温が失われていく際、身体は体温を保とうとして血管を収縮させたり心臓を活性化させたりします。その結果、新陳代謝が高まりエネルギーをより多く消費するようになるのです。
- ⑤ プールは泳ぐだけではなくありません!
泳ぎが苦手な方にもおススメなのが水中ウォーキングやアクアエクササイズ。水の特性を活かした運動で、性別・世代を問わずでも始めることができます。(当クラブの水深は女性の方でも水中ウォーキングしていただける115cm~120cmです。)

アクアビクスも充実!



豊富なマシン

使い方が分からなくても大丈夫! スタッフが丁寧に指導いたします。



アップライト・バイク&リクライニング・バイク

いずれもテレビはもちろんインターネットで情報検索や動画検索もできる最新機種です。膝や腰に不安のある方、低体力の方には特におすすめのマシンです。



有酸素マシン

心肺機能を高め、体力アップ・筋力アップ、脂肪燃焼などに効果的な人気のマシン。



ウェイトマシン

筋力アップ、シェイプアップに効果的なマシン。基礎代謝を上げ、若々しい身体を保つ効果も!



テクノジムシステムキー

イタリア・テクノジム社マシンをトータルにラインナップ。専用キーでトレーニングメニューを作成し結果の記録までを行います。

STEP 03 トレーニングの後は、リラクゼーションエリアでほっこりリラックス!



お風呂



遠赤外線サウナ



ジャグジー

終わった後は、リラクゼーションですっきりしてから帰宅!

打たせ湯やミストサウナもあります!

トレーニング後のケアも大切です!

オフタイムの施設を充実!!



リラクゼーションルーム

マッサージ機10台設置(無料でご利用いただけます。)



ミールコーナー

お弁当などお持込の食べ物を気兼ねなく飲食できるスペースです。



レストコーナー

レッスンの合間やトレーニングの後の軽い休憩にご利用いただけます。(飲み物のみOK)

INFORMATION

入会のご案内(通常料金)

会員種別	入会費	月会費	利用時間
正会員	会員証発行料 1,000円+税	9,500円 +税	平日 9:00~22:30
			土曜日 9:00~21:30
			日・祝日 9:00~19:00
ナイト会員	システムキー発行料 2,000円+税	7,800円 +税	平日 16:00~22:30
			土曜日 16:00~21:30
			日・祝日 16:00~19:00

入会時に必要なもの

●20歳未満は下記以外に別途必要なものあり。 ※詳しくはお問合わせください。

身分証明書	金融機関	写真
運転免許証 (お持ちでない場合は健康保険証等)	通帳・届出印	1枚 (大きき自由)
月会費	会員証&システムキー発行料	
2ヶ月分	3,000円+税(入会時のみ)	

●本体価格に8%の消費税を加算させていただきます。 ●月会費は初月度のみの通割制度あり。 ●「ライフスポーツKTV垂水」(星陵台)のプールが一部時間に限りご利用いただけます。(正会員のみ)詳しくはお問合わせください。 ●お申し込み日よりご利用いただけます。 ●入会時にはクレジットカード(JCB、VISA、マスター)がお使いいただけます。 ●2ヶ月以降の会費は、(株)オリエンコーポレーションとの支払い委託契約により銀行自動振替にてお支払いいただきます。(カード契約[年会費不要]が必要ありません。 ●休会制度はございません。 ●16才未満の方または妊娠中の方はご入会いただけません。 ●入会・脱退のある方、健康状態に不安のある方など、会員として不適格と認められた場合は入会ご利用をお断りいたします。 ●妊娠中は2時間半まで無料です。(自転車・原付のみ)