秋から私は美しく!!

秋から始める 冬肥り対策

秋チャレキャンペーン

9月30日(土)まで

入会費

会員証発行料	¥1,000+税
システムキー発行料	¥2,000+税

＋

9月分残り ＋ 10月分月会費 ＋ 11月分月会費

正会員月会費通常 ¥9,500+税⬇

9/22(金) ご利用スタートの場合 全部まとめて ¥4,000+税

9/29(金) ご利用スタートの場合 全部まとめて ¥3,000+税

おすすめコース

正会員 月会費 ¥9,500+税

お好きな時間に何度でもご利用いただけます。

ナイト会員と、わずか1,700円+税の差で 時間制限無し!何度でも利用OK!

さらに! ゴールドサポート 5ヵ月間無料!!

身体のバランス測定と運動プログラムをご提案いたします。

ゴールドサポートの詳しい内容は裏面をご覧ください。

※当キャンペーンは、9月期よりフレスコ垂水に初めてご登録いただく方に限り上記の特典を適用させていただきます。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下さい。※初回登録時は、正会員のみの登録とさせていただきます。平成29年12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ヶ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ございます。初回引き落としは月会費2ヶ月分合算での請求となる場合がございます。

関西テレビ放送グループ

KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水

お問い合わせはお気軽に **078-708-7500**

住所：神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階

レバンテ垂水1番館駐車場 会員割引 3時間 400円

見学・体験随時受付中! 家にいながら施設見学。360度パノラマ体験!! http://www.ktvl.jp フレスコ垂水 検索

まずは体験からはじめてみませんか？
初めての方でもスタッフがしっかりサポート！

体験料 1,852円+税

体験後のご入会で体験料をご返金する制度あり!!

フレスコ垂水の「体験の流れ」

約90分間の初心者講習会に参加していただきます。
16歳以上の方が対象です。

ご予約
078-708-7500
体験のご予約はお電話にて受け付けております。

体験当日

フロントにて受付いたします。まずは館内の設備をご説明いたします。会員さまのトレーニングの様子も見学していただけますので、きっとテンションが上がるはず!

オリエンテーション
その後ロッカールームにて運動しやすい服装に着替えていただき、マシンジム受付フロントまでお越しください。(要シューズ)

体験レッスン
ここからレッスン開始です。マシンの使い方の説明のあと、実際に身体を動かして体験をしていただきます。ご不明な点はどんどん質問をしてください!

ご利用後の説明
最後に、ご利用のアドバイスやご相談、ご入会の説明等をさせていただきます。

MACHINE GYM - マシンジム -

バイク、ランニングマシンはTV付き。
運動メニューを確認しながら効果的なトレーニング

マシンを安全に正しくお使いいただくために、初回ご利用時は初心者講習会(予約制)を受けていただきます。初めての方やご年配の方でも、トレーナーがサポートしながら一人ひとりの体力や目的に合わせたメニューを作成いたしますので、安心してご利用いただけます。

ボディチェック

身体のバランスや筋肉や脂肪のつき方を測定することで、効果的なトレーニングを一緒に考えましょう。

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。

ウエイトマシン

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

STUDIO - スタジオ -

開放的な3つのスタジオで専任のインストラクターが
毎週120クラス以上の多彩なレッスン

明るくて広いスタジオで毎日さまざまなレッスンを行っています。ジャンプやステップ時の足の負担を軽減する衝撃吸収フローリング床で身体にやさしく、しっかりとトレーニングが行えます。Cスタジオは初心者向けプログラム専用のスタジオとなっています。

ヨガ
ゆっくりと身体を動かし、身体の中から脂肪を燃焼、美しい姿勢を作りながらリフレッシュできるオリエンタルリラクゼーションクラスです。

ベーシックエアロ
弾む、走るという動きの組み合わせに慣れながら、全身持久力を高めるクラスです。

Relaxation - リラクゼーション -

スポーツジムの新しい使い方!!
心と身体を癒やしに来てください!!

身体をほぐすトレーニングを行い、リラクゼーション・エリアで芯からあたためることで、新陳代謝を高めると共に、疲れにくい身体を目指しましょう。

お風呂

遠赤外線サウナ

ミストサウナ

ミールコーナー

レストコーナー

リラクゼーションルーム

POOL - プール -

きれいな水で自由に泳げる
25m×6コースのプール。
常時歩行レーンもしっかり確保

余裕のある広さの本格的スイミングコースでフリースイミングを楽しめます。プールの底は滑りにくいタイル仕様で、ウォーキングも安全です。アクア・ピクスや初心者の水泳教室も自由にご参加いただけます。

やさしいアクア
水の特性(浮力・水圧・水温・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。

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すすめのクラスです。

入会のご案内(通常料金)	正会員	ナイト会員	会員証発行料	システムキー発行料
	9,500円+税 オススメ	7,800円+税	1,000円+税	2,000円+税

利用時間

正会員	
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	
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。※くわしくはお問い合わせください

身分証明書(運転免許証(お持ちでない方は健康保険証等)) + 金融機関(通帳・届出印) + 写真(1枚(大きさ自由)) + 月会費(2ヵ月分) + 入会費(会員証発行料 1,000円+税 / システムキー発行料 2,000円+税)

ゴールドサポート

スポーツクラブが初めての方も安心して、ご利用いただけるよう、ご入会から「安心サポート」を実施しております。

あなたに合ったトレーニングプランをご提案 有料

In Bodyで体脂肪・筋肉バランスをチェック。

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始めてみましょう。

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、結果の記録まで行います。「テクノジムシステム」採用で初心者の方でも効果的にトレーニングできます。

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週割制度あり。●「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)詳しくはお問い合わせください。●お申し込み日よりすぐご利用いただけます。●入会時にはクレジットカード(JCB、VISA、マスターカード)がお使いいただけます。●2ヵ月目以降の会費は(株)オリエント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)が必要です。)●休会制度はございません。●16歳未満の方または妊娠中の方はご入会いただけません。●入れ墨、タトゥのある方、健康状態に不安のあるなど、会員として不適格と認められた場合には入会・ご利用をお断りいたします。●駐輪場は2時間半まで無料です。(自転車・原付のみ)