初めてでも安心!!

見学・体験 随時受付中!

詳しくはお問い合わせください。
☎078-708-7500

関西テレビ放送グループ

新生活応援

おかげさまで
20周年キャンペーン

締切 3/31(火) 21:30まで

正会員 月会費9,500円が

3・4月 月会費あわせて **3,000円+税**

5月 月会費 **2,980円+税**

さらに 2人以上で 同時に入会の場合6月月会費それぞれ **半額**

さらにゴールドサポート 5月まで無料!!

身体のバランス測定と運動プログラムをご提案!

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!

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)をお受けいただきます。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。

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2,000円+税)

別途必要 会員証発行料:1,000円 ウェルネスキー発行料:2,000円
※長期継続割引あり詳細はフロント受付でお問合せください

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
土曜日/9:00~21:30
日曜・祝日/9:00~19:00

■休館日 定休日/毎週木曜日
※年末年始・夏季・施設点検日等の休館日がございます。

078-708-7500

フレスコ垂水 検索 http://www.ktvl.jp

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。

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!

太極拳

金曜日 9:15～ 竹中
9:55～ 竹中

竹中保仁

ヨガ・エクササイズ

火曜日 14:00～ 安楽
水曜日 18:45～ 島田
金曜日 18:15～ 安楽
20:10～ 王
日曜日 9:45～ 松岡

安楽静佳

ピラティス

火曜日 10:15～ 田中
水曜日 12:30～ 竹野
日曜日 10:55～ 佐々木

田中鈴香

ベリーダンス

月曜日 14:10～ 藤田・小高
火曜日 10:20～ 王鈿女(石井)
土曜日 19:40～ 王鈿女(石井)

石井陽子

フラダンス

火曜日 19:40～ 高原
金曜日 13:25～ 近藤

高原久美子

その他多数レッスン有

3月入会限定!!

お得な入会キャンペーン実施中!!

START ▶ FRESCO TARUMI

STEP 01 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。

おススメPOINT

アクアビクスも充実!

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腹式呼吸が促され、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発に動かしたりします。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ありません!
泳ぎが苦手な方におススメなのが水中ウォーキングやアクアビクス。水の特性を活かした運動で、性別・世代を問わず誰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。)

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。**

人気

アップライト・バイク&リクライン・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。

人気

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。

初心者でもこれで安心!

ウェルネスキー
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。

ウェルネスキーを使用して、運動量に応じた「MOVE」ポイントを獲得しよう!
上位の方には豪華景品をご用意しております。

Let's Move For a Better World 2020

全世界同時キャンペーン

世界No.1目指して
運動を楽しく快適に日々の習慣にしよう

2018年 全世界29か国1033店舗の施設が参加 日本国内では47店舗参加

STEP 02 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

打たせ湯やミストサウナもあります!

終わった後は、リラックスゾーンですっきりしてから帰宅!

トレーニング後のケアも大切です!

オフタイムの施設が充実!!

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。)

令和2年2月 開講!

然の膳 薬膳学院

薬膳クッキングスクール
フレスコ垂水教室
講師:福田哲也・原裕司

然の膳 薬膳学院 事務局
078-333-7000
然の膳薬膳学院 検索

INFORMATION

入会のご案内(通常料金)

会員種別	発行料	月会費	利用時間	
おすすめ 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	ウェルネスキー発行料 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 (大きさ自由)

会員証発行料	ウエルネスキー発行料	3月・4月・5月分月会費
1,000円 +税	2,000円 +税	5,980円 +税

●本体価格に10%の消費税を加算させていただきます。 ●「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)がお使いいただけます。 ●2ヶ月目以降の会費は、(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。 ●入れ墨・タトゥのある方、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。 ●駐輪場は2時間半まで無料です。(自転車・原付のみ)