



膝・腰等に不安が  
ある方へ

プールの択!

水の特性を活かした運動  
しませんか?

プールでしかできない  
運動がここにあり!!!

# 11月 プールで 健康教室 生徒募集

60歳からはじめる

開催日

11/1 **金** 8 **金**  
15 **金** 22 **金** 29 **金**

※担当者の都合により休講となる場合がございます。

※5階フロント前券売機にて、チケットを  
ご購入ください。

※9:25より、5階ロッカールームからプールへ  
ご入りいただけます。(スタッフが案内いたします)

※お申し込みされていない方は、10:00~プールへ  
ご入りください。



POINT 1 /

## 浮力で関節への負担軽減

水中での運動により、関節への  
衝撃が軽減され、痛みを和らげ  
ることができます。



POINT 2 /

## 関節の柔軟性向上

水中運動は、関節を円滑に動か  
すのを助け、こわばり感を減少  
させます。日常生活の動作がス  
ムーズに行える一助となります。



POINT 3 /

## 痛みの軽減と炎症の抑制

水の冷却効果が関節の炎症を軽  
減するとともに、運動によって  
体内の痛みを軽減することが期  
待できます。

対象 60歳~

定員 20名 (要予約)

担当 さかえ

時間

各日: 9:30 ~ 10:00  
(前日までの予約制となります)

利用料金

1回 550円 (税込み)

関西テレビ放送グループ



KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木

☎ 072-620-7800

平日 9:00~22:30 (木曜休館)  
土日祝 9:00~19:00