

KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木 プログラムのご案内

- ・レッスンは変更・休講になる場合があります。祝祭日は17：30以降のレッスンは休講となります。レッスン代行情報(PC) <https://ktvl.jp>
- ・スタジオのご入場は片側の扉のみとします。レッスン開始10分前よりお並びいただけます。インストラクターの誘導によりご入場ください。
- ・スタジオ内での場所取り行為はご遠慮下さい。また、レッスンの途中入場はできません。・インストラクターの判断により入場制限を行う場合があります。



〒567-0816 茨木市永代町6番2号
☎072-620-7800
http://ktvl.jp/location/f_ibaraki/substitute/

| ショートレッスン | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|----------|----|-----|------|--|
| 踏台で昇降運動 | 15 | 初心者 | ○ | 15分のショートレッスン。踏台を使ってゆっくりと丁寧に正しい登り方、降り方を伝えます。膝に自信がない方も大丈夫。目標は日常の階段が楽ラクに！ |
| リズム体操 | 15 | 初心者 | ○ | 15分のショートレッスン。音楽に合わせて誰でもできる運動を行います。できた！楽しい！が目標のクラスです。 |
| 懐メロ体操 | 15 | 初心者 | ○ | 15分のショートレッスン。懐かしい音楽に振付けを合わせた誰でも簡単にできるダンスの入門クラスです。目標は、楽しく動く！ |

| エアロビクス | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|-----------------------|-------|------|------|--|
| 初級者エアロビクス(やさしいウォーク) | 30・40 | 初級者 | ○ | 歩く動作からシンプルに動きを変化させた弾まない動きで持久運動に慣れるクラスです。 |
| 初中級者エアロビクス(ベーシックウォーク) | 45 | 初中級 | ○ | ローインパクトの基本から徐々にバリエーションを増やし、動きを記憶することに慣れながら全身持久力の向上を目指すクラス。 |
| ベーシックエアロ | 45 | 初中級 | ○ | ハイインパクトムーブの基本を確認するとともに、コンビネーションに慣れながら全身持久力を高めていくクラス。 |
| マスターエアロ | 60 | 中級者 | ○ | エアロビクスの動きに慣れた方が、コンビネーションを楽しみながら、総合的な体力向上を目指すクラス。筋強化運動も含まれます。 |
| ラテンエアロ | 45 | 全ての方 | ○ | エアロビクスの動きをラテン風にアレンジしたクラス。 |
| 脂肪燃焼エアロビクス(ファットバーナー) | 45 | 全ての方 | ○ | 歩く動作中心で脂肪燃焼を目指すクラス。(筋コンディショニング含む) |

| ステップクラス | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|-------------------|----|------|------|--|
| 初心者ステップ(はじめてステップ) | 45 | 初心者 | ○ | ステップエクササイズをはじめて行う方で、体力に自信のない方に、運動の楽しさとともに”できた”という達成感を感じる入門クラス。 |
| 初級者ステップ(やさしいステップ) | 45 | 初級者 | ○ | ステップ初級の方が、シンプルなバリエーションで持久運動に慣れていくクラス。ステップムーブの基本を確認できます。 |
| ベーシックステップ | 45 | 初中級者 | ○ | ステップムーブの基本を確認した方が、ベーシックなステップコンビネーションを楽しみながら、全身持久力を高めていくクラス。 |

| 身体機能改善クラス | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|------------------|-------|------|------|--|
| 健美操 | 45 | 全ての方 | | 心地よい音楽に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えていくクラスです。 |
| ファンクショナルムーブ | 45 | 全ての方 | | 全身の筋のつながりをもって行う動的エクササイズです。身体のほぐれ感を実感でき、様々な不和の解消が期待できます。 |
| フェルデンクライス・メソッド | 45 | 全ての方 | | 無理のない簡単な動きを通して脳-神経系に働きかけ、心身の動きを再学習するクラスです。 |
| すっきりポール | 20 | 全ての方 | | ストレッチポールを使って身体をすっきりリセットします。 |
| コア&シェイプ | 45 | 全ての方 | ○ | ディスク、チューブ、ダンベル、ボールなど様々な器具や自体重を利用した筋コンディショニングエクササイズにより、効果的にボディラインのシェイプアップをはかるクラスです。 |
| ボール | 30・45 | 全ての方 | ○ | ボールを使用したバランスエクササイズ・筋コンディショニングエクササイズにより、ボディラインのシェイプアップや機能性向上をはかるクラスです。 |
| シェイプ&ボール | 30・45 | 全ての方 | | トレーニングで身体を鍛え、ボールで心身をリセット。 |
| ストレッチ | 45 | 全ての方 | | 全身の筋肉を気持ちよくストレッチすることで、心身のリラクゼーションを図ります。気持ちの良いクラスです。 |
| 機能改善スマートワークアウト | 20 | 全ての方 | | 体幹の機能を高め、かっこいい身体の使い方を習得するKTVオリジナルの機能改善プログラムです。 |
| 機能改善ストレッチ | 30 | 全ての方 | | 脳と身体の機能改善を行きましょう！楽しく思わず笑顔になれる脳のトレーニング そしてもっと使える身体になれるストレッチクラスです。 |
| 足裏健康体操 | 45 | 全ての方 | | 足中心のマッサージやツボ刺激で、体の不調を改善していきます。ココロもカラダもリラックス♪ |
| 太極拳 | 45 | 全ての方 | ○ | ゆったりとしたリズムで呼吸を整え脚力をアップします。基礎からゆっくり丁寧に指導致します。 |
| セルフ筋膜ほぐし | 30 | 全ての方 | | 筋膜のねじれやよじれを元に戻し、筋と筋膜の伸張性を回復して正しく動けるようにするクラスです。 |
| ボールDEトータルボディ | 30 | 全ての方 | | 主に体幹の安定力を高め、動的バランス力を養います。普段の立ち居振る舞いが格好良くなります。 |
| JSAボールエクササイズ(無料) | 20・30 | 全ての方 | | 関節の緊張を取ることで、心地良いカラダ作りを目指します。カラダを動かすことの楽しさ、面白さを追求できます。 |
| 骨盤矯正ストレッチ | 45 | 全ての方 | | 骨盤を矯正するストレッチ&コアトレ。 |
| BOSU30 | 30 | 全ての方 | ○ | 半球状のハーフストレーナーを使用しての全身のハーフス筋コンディショニングをします。 |
| ポルドブラ | 45 | 全ての方 | | ゆったりとした音楽に合わせて行う、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングクラスです。 |
| トレーニング部 | 30 | 全ての方 | ○ | 食べても太らない!?身体を手に入れましょう。グループで行なう全身トレーニングのクラスです。 |
| パレトン | 45 | 全ての方 | | フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた全身バランスコンディショニングワークアウトです。 |
| トータルコンディショニング | 30 | 全ての方 | | 姿勢や身体の調子を整えるエクササイズを行います。 |
| ひめトレエクササイズ | 45 | 全ての方 | | 骨盤にアプローチする簡単なエクササイズです。キレイな背骨を取り戻す事により、肩こり腰痛の予防や、ウエスト引き締めの効果が期待できます。 |

| 初心者応援プログラム | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|------------|-------|-----|------|--|
| はじめの一歩シリーズ | 20・30 | 初心者 | ○ | カラダを動かす・カラダを鍛える・カラダを整えるなど目的に沿ったレッスンです。運動に不安な方は是非ご参加ください。定員など詳細は館内掲示をご確認ください。 |

| ダンスクラス | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|--------------|-------|------|------|--|
| ダンスストレッチ | 30 | 初心者 | | ダンスの基本は、まず真っすぐに立てるようになることです。ストレッチとトレーニングを行い、気持ちよくダンスをするための体を作ります。 |
| ジャズダンス | 45 | 初級者～ | | 様々な音楽(Jazz、R&B、HIPHOP、ハウス等)に合わせてながらステップやポーズ、ターンやジャンプをカッコよくキメて踊っていきます。 |
| BAILA BAILA | 30・45 | 初級者～ | ○ | 曲に合わせた振付を楽しむ地中海系のダンスエクササイズです。楽しく踊って脂肪燃焼！新感覚エクササイズです！！ |
| ZUMBA | 45 | 初級者～ | ○ | ラテン音楽に合わせて、楽しく振り付けを展開していくクラスです。汗をかけるダンスプログラムです。 |
| ZUMBA GOLD ※ | 30 | 初心者 | ○ | フィットネス初心者・シニアの方も楽しめるようにアレンジされたクラスです。初心者限定クラスとなります。リズム感に自信がないという方でもぜひお試しください。 |
| ヒップホップ | 45 | 初中級者 | ○ | 様々なダンスステップを組み合わせ、振り付け等最新のステップを楽しんでいただけます。 |

※初心者の方限定クラスとなります。十分に慣れておられる方は、インストラクターの判断によりご参加いただけない場合がございます。

| 格闘技 | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|----------|----|------|------|------------------------------------|
| マーシャルビート | 45 | 全ての方 | ○ | リズムにあわせながらボクシングの動きをすることで有酸素と筋力アップ! |

| MOSSAプログラム | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|-------------|-------|------|------|--|
| Group Fight | 30・45 | 初級者～ | ○ | 格闘技やボクシングの動きを取り入れた初めての方でも参加しやすい有酸素プログラムです。 |

| ヨガ / ピラティス | 時間 | 対象 | シューズ | 内容 |
|------------|-------|------|------|--|
| ヨガエクササイズ | 30・45 | 全ての方 | | 少しきつめの動きやポーズを取り入れ柔軟性を高め、新陳代謝を高めることを目指します。シェイプアップ、ストレス解消、体力をつけたい方におすすめです。 |
| ピラティス | 30・45 | 全ての方 | | ハリウッド女優の間でも大流行のトレーニング！身体の芯の筋力を鍛え、ボディバランスを整えるエクササイズ。姿勢矯正・機能改善・体型改善を目指します。 |

| プールレッスン | 時間 | 対象 | 内容 |
|----------|----|------|--|
| 水中ウォーキング | 30 | 全ての方 | 水の中で歩くクラスです。膝や腰に負担がかからずに体脂肪燃焼効果を目指すクラスです。体力に自信のない方も安心してご参加頂けます。 |
| アクアビクス | 30 | 初心者 | 水の特長(浮力・水温・水圧)を利用してアクアダンスのシンプルなバリエーションを楽しんで頂けるショートクラスです。心肺機能向上にも役立ちます。 |
| 軸アクア | 30 | 初心者 | 水中で「体軸」、「動作軸」、「回転軸」を調整する事で、身体の痛み、ひずみ、肥満等を解消するプログラムです。 |
| はじめて〇〇 | 20 | 全ての方 | 〇〇(各泳法)の泳ぎを始めた方に、基本姿勢の練習を行っていきます。 |

*プールレッスンは参加人数によりコース取りを変更させて頂きます。(最大4コース)

| 有料教室・有料レッスン | 時間 | 対象 | 定員 | 料金(1回/税込) |
|---------------------|----|------|-----------|------------------------|
| 24式太極拳 | 50 | 初中級 | 10名 | 1,100円 |
| JSAボールエクササイズ(有料) | 60 | 全ての方 | 10名 | 1,650円 |
| ボディメイク(有料) | 30 | 全ての方 | 20名 | 500円 |
| オリジナルダンス教室 ★ | 40 | 全ての方 | 20名 ※最少2名 | 1,100円 |
| 骨盤底筋群トレーニング ★ | 60 | 全ての方 | 10名 | 1,650円 |
| フリースタイルダンス ★ | 45 | 全ての方 | 8名 ※最少2名 | 2,000円 |
| 『少人数』ボディメイク ★ | 40 | 全ての方 | 10名 ※最少3名 | 1,100円 |
| ジャズダンス(火曜日隔週) ★ | 60 | 全ての方 | 15名 ※最少2名 | 1,500円 |
| 水泳指導 L / G(クラス登録制) | 60 | 全ての方 | なし | 1回 1,300円 月額 4,950円 |
| ・月額コースは前月25日迄に登録が必要 | | | | |
| プライベートスイミング ★ | 30 | 全ての方 | 1名 | 3,300円 |

- ・有料レッスンご参加の場合、5階フロント横券売機でチケットを購入し、レッスン参加時にインストラクターへお渡しください。
- ・★のレッスンは、5階フロントにて事前にご予約が必要です。(電話予約可)
- ・水泳指導月額コースを開始する場合は前月25日までに申し込んでください。
- ・*水泳指導Lは女性のみコース、Gは男女混合コースです。
- ・定員・金額等、変更となる場合がございます。・月により、休講の場合がございます。
- ・スケジュールに記載のないレッスンは、館内掲示をご確認ください。
- ・その他詳細は館内掲示をご確認ください。
- ・一部、記載のないレッスンがございます。

グラビティレッスン 担当:野村 健一郎

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| 水曜日 | ピラティス | 料金:1,500円(税込) |
| | はじめてグラビティ | |

- ・予約制(定員5名)です。またはフロントにてご予約ください。
- ・開催はWEBサイトの代行情報ページの「スクール&パーソナル」をご確認ください。
- ・5階フロント横の券売機でチケットを購入し、レッスン参加時に直接チケットをお渡しください。

朝から始める『姿勢活』

- ・テニスボールほぐし・猫背改善体操
- ・タオルストレッチ・ゆるねじ体操
- ・ボールで脱力

● 曜日等詳細は館内掲示をご確認ください。

| | |
|------|-------------------|
| 営業日 | 平日 9:00~22:30 |
| ・ | 土・日・祝日 9:00~19:00 |
| 営業時間 | 定休日 木曜日・夏季・年末年始 |