

KTV

フィットネスクラブ

住友生命 Vitality

フレスコ 茨木

共同開催 第3弾

# 無料体験会

2025年10月19日(日)  
9:00~18:30

フィットネスクラブ施設体験

- ・25mプール
- ・筋トレジム
- ・スタジオレッスン
- ・お風呂&サウナ

In Body測定会 \*16:00まで

- ・体脂肪率
- ・筋肉量
- ・内蔵脂肪レベル



裏面もご覧ください

In Body 測定&フィットネス無料体験会 \*事前予約不要

会場 KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木

茨木市永代町6-2 スポーツプラザビル5階  
☎072-620-7800

担当者

フレスコ茨木  
Webサイト



# 当日のレッスンスケジュール

★印がついているレッスンは整理券を配布するレッスンです。レッスン開始時刻の30分前より4階ジムにて整理券をお受け取り後、ご参加ください。

## ★10:30~11:15 「ボール」

フィットネス用の柔らかなボールを使用し不安定な状態で体のバランスを保つ能力を鍛えるトレーニングです。ボディラインを整え、シェイプアップや体の機能性を向上させます。

## 11:30~12:15 「コア&シェイプ」

ダンベルやフィットネス用のボールなど様々な器具やご自身の体重を利用し、偏って使われた筋肉の緊張をほぐし本来使われるべき筋肉を使えるように導きながら、シェイプアップの要素も加えたトレーニングを行います。

## 12:30~13:15 「Group Fight」

格闘技やボクシングの動きを取り入れて、体に酸素をたくさん取り込む有酸素運動を行います。体内の糖質や脂肪を燃焼させてエネルギーを作る初心者や男性人気も高いレッスンです。

## ★15:00~15:45 「ラテンエアロ」

エアロビクスの動きをラテン風アレンジしたクラスです。

## 16:00~16:45 「リラックスヨガ」

じっくりと体をほぐし心とカラダの調和をはかるレッスンです。

### ◇ その他のご案内 ◇

[ 持ちもの ] 運動しやすい服装(靴下)、タオル、飲み物、室内用シューズ  
水着、スイムキャップ、着替え、お風呂セットなど

[ 駐輪場・駐車場 ] BSモータープールをご利用いただくと優待サービスがあります。

🚲 … 2時間無料→優待チケットでプラス2時間 (合計4時間無料)

※お車の車高制限210cm

🚗 … 3時間券/600円を半額/300円で販売 (無料サービスなし)

『1日体験会ご参加』のみなさまへ

# InBody 無料測定会のお知らせ

測定時間わずか**3分**！**無料**で測定！  
今話題の**InBody**で、体の状態を測定してみませんか？  
お気軽にご参加ください！



- ◆日時 10月19日(日)  
9時00分～16時00分
- ◆場所 KTVフィットネスクラブ  
プレスコ茨木

## InBodyとは…

微弱な電流を流し、体組成(筋肉量や脂肪量、ミネラル量、水分量等)を正確に測る機械です。特に筋肉量と脂肪量は「どこに・どれだけ」についているかもわかります！

サンプル

項目	測定値	標準値
年齢	25	25
性別	女	女
身長	160	160
体重	50	50
体脂肪率	15%	15%
筋肉量	25kg	25kg
水分量	40%	40%
ミネラル量	10%	10%



➡ 測定後は… ➡

専用の用紙に印刷してお渡します！

「体のバランス」気になりませんか。筋肉量…水分量…脂肪量…  
この機会にぜひ測定して、ご自身の体について知っていきましょう！

主 催

住友生命保険相互会社 茨木支社 北摂中央支部  
住所:茨木市大手町10-31 茨木大手町ビル3階  
TEL:072-646-6015

 住友生命



お届けしたのは…

北摂中央支部  
山下 ゆかり

「1日体験会ご参加」の皆さまへ

血管

年齢

測定イベント  
開催のご案内



### 血管年齢とは・・・？

- 血管年齢は、血管の老化度合いの目安を表す指標です。血管年齢が高いと動脈硬化が進行していることを表します。
- 血管年齢測定は、血管の収縮・拡張速度などを測定することにより、血管の柔らかさ、しなやかさを表すものです。

測定器に指先を置いて**約18秒**待つだけ!!  
あなたの**“血管年齢”**を調べてみませんか!?

開催日時

10月19日(日)

9:00~16:00

開催場所

KTV フィットネスクラブ フレスコ茨木

※参加費は無料です。

皆さまのご参加をお待ちしております!!



- 血管年齢測定器は、病気を診断する機械ではありません。
- 一般の方にわかりやすくするために、理論を単純化して比喻を交えて表現しています。本来の医学的解釈・表現と完全に一致していない場合があります。

主催

住友生命保険相互会社 茨木支社 北摂中央支部  
住所:茨木市大手町10-31 茨木大手町ビル3階  
TEL:072-646-6015  
担当:山下 ゆかり



住友生命

