

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4弾  
無料体験会

2026年3月15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 \*10:00～16:00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に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。  
自転車 … 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)  
車 … 3時間券/600円を半額/300円で販売(無料サービスなし)

※お車の車高制限210cm