初心者向け
運動準備プログラム

はじめの一歩



カラダが変わる、
はじめの一歩。

「運動を始めたいけど、何からすればいいのかわからない…」
そんな方のために、体を動かす楽しさを感じられる
初心者向けのプログラムをご用意しました。

定員あり
※先着順

5つのプログラムで、無理なくスタート！

体力向上
カラダを動かす
楽しさを実感しながら、
体力をつけていきます。

筋力アップ
カラダを支える
筋肉をバランスよく
鍛えます。

姿勢改善
正しい姿勢を意識し、
見た目も美しく
健康的なカラダへ。

可動域改善
関節の動きをスムーズに
し、日常生活を
より快適に。

体幹ウォーク
体の中心を鍛え、
バランスの良い
動きができるように。

運動がはじめての方でも大丈夫！

経験豊富なインストラクターが、
あなたのペースに合わせてサポートします。

開催スケジュール　KTV フィットネスクラブ　フレスコ茨木

曜日	内容	開始時間	内容	開始時間
月	体力向上（20分）	13：30	姿勢改善（30分）	13：50
火	筋力アップ（30分）	12：30※	—	—
水	—	—	姿勢改善（30分）	19：40
金	可動域改善（20分）	11：05	—	—
土	体幹ウォーク（30分）	12：10	筋力アップ（30分）	12：50※

※使用ツールは数に限りがあります。※姿勢改善、可動域改善の両プログラムは、整理券制のレッスンとなります。

お申し込み方法

定員あり

1. 開始30分前に
4階ジムカウンターで
整理券を配布します。
2. 整理券を受け取ったら、
時間までに会場へお越しください。



KTV フィットネスクラブ　フレスコ茨木 | 茨木市永代町 6 番 2 号 | 072-620-7800