

【9 月初心者向け運動準備プログラム】

運動初心者、身体の歪み、歩幅が狭い等、はじめの一步は「身体の動き出し」を目的とした内容です。動くために最初にやるべきは「姿勢矯正」です。年を重ねても「出来ないことを増やさない」プログラムです。

「はじめの一步」



※「姿勢改善」は、少数限定参加となっております。指導開始 30 分前に 4 階ジムカウンターにて整理券を配布します。尚、参加希望者が定員を超える場合、抽選にて決めさせていただきます。

◎「体力向上」・・・先ずはカラダを動かす！股関節の動きの活性化により、歩行改善、運動不足解消を養うエクササイズ

定員：20 名 ※シューズ必要 場所：B スタジオ ※使用ツール制限数有

◎「筋力アップ」・・・先ずはカラダを鍛える！姿勢改善、基礎代謝向上、体質改善向けの筋力アップスロートレーニング

定員：25 名 ※シューズ必要 場所：A スタジオ ※使用ツール制限数有

※筋力アップクラスは定員を超える場合、使用ツール無しでもご参加いただけます。

◎「姿勢改善」・・・先ずはカラダを整える！身体の歪みを整え、痛みの緩和、可動域改善を促すパーソナルクイックボディメンテナンスケア

定員：6 名 ※シューズ不要 場所：ファンクショナルエリア ※抽選

◎「可動域改善」・・・パイプ椅子に座って肩甲骨・骨盤・股関節の関節を機能的に改善「真っ直ぐに動ける身体」に向けた自力全体の導入編

定員：20 名 ※シューズ不要 場所：B スタジオ ※整理券有り

◎「体幹ウオーク」・・・鏡を見ながら歩行姿勢を見直し、体幹（骨盤・肩甲骨）を使って正しい姿勢を取り戻していくウオーキングエクササイズ

定員：10 名 ※シューズ不要 場所：B スタジオ

※『整理券』記載のレッスンは、開始 30 分前にスタジオ前にお集まりください。

記載の無いレッスンは、開始のお時間までにスタジオにお集まりください。

担当：フレスコ茨木 エキスパートトレーナー 岡本 映司

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	体幹ウオーク(30 分)	12 : 10	筋力アップ(30 分)	12 : 50※



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

大阪府茨木市永代町 6-2

TEL : 072-620-7800