

新しい年！運動は苦手？  
大丈夫、まずは楽しむことから！

いつまでも自分の脚で歩けるように！

サウナ・お風呂・  
無料マッサージチェア  
だけの利用でもOK!



サウナで!



マシンジムで!



お風呂で!



ヨガで!



無料マッサージ  
チェアで!



温水プールで!

運動したくない、でも健康でいたいあなたへ！  
60代が中心の施設です。

作家・エッセイスト  
阿川 佐和子さん



参加費無料!

いきいき百歳体操  
開催施設

500円  
体験  
受付中!

月会費【開始月から3ヵ月間】

当月、翌月、3ヵ月目まで各月3,980円でスタート

3,980円(税込)

利用時間・回数・年齢(\*)の制限はありません。入会金・解約手数料もありません。\*16歳以上のみ  
\*特別価格は予告なしに終了する場合がございます。\*特別価格は初めて入会される方対象となります。\*全て3ヵ月後からは通常の会費になります。

【別途必要(税込)】

■ 会員証発行料：1,100円 ■ ウェルネスキー発行料：2,200円 ■ プレミアムレッスン：0円/月

お申し込み・ご予約・お問い合わせはコチラ



〒655-0893 神戸市垂水区日向1丁目4番1号レバンテ垂水1番館3階

■ 営業時間 平日(月~金) / 9:30~22:00 土曜日 / 10:00~21:00 日曜・祝日 / 10:00~19:00  
■ 入会受付時間 平日(月~金) / 10:00~21:00 土曜日 / 10:00~20:00 日曜・祝日 / 10:00~18:00  
■ 休館日 定休日/毎週木曜日 \*年末年始・夏季・施設点検日等の休館日がございます。

078-708-7500

フレスコ垂水 検索 <https://ktvl.jp>

家にいながら施設見学!

チラシだけでは分かりにくい施設の様子を動画やパノラマ写真でご覧いただけます。



# フィットネスの利用方法(例)

用意するもの

●運動できる服(なんでもOK) ●タオル ●室内用シューズ(レンタルあり)

**STEP 1** フロントチェックイン



**STEP 2** 更衣室



**STEP 3** マシンジム



Machine Gym

スタジオ



Studio

プール




Pool

**STEP 4** マッサージ機



サウナ



**STEP 5** チェックアウト



ダイエット・筋トレ目的の方

ストレス解消・腰痛改善目的の方

ダイエット・ヒザ痛改善目的の方



## 「シミュレーションゴルフ」 会員様は無料でご利用できます!

世界の有名ゴルフコース  
110コースが体験できます!

こんな  
方に  
オススメ

- ◆ゴルフははじめようかなの方
- ◆コースデビュー前の方
- ◆人に知られずこっそり上達したい方



※写真はイメージです。

NGF日本ゴルフ財団  
ゴルフインストラクターによる

パーソナルレッスン【50分】

**2,200円** (税込)

日・月限定  
要予約

■レッスン経過は  
インスタグラム  
で公開中!!



FRESCOTARUMI

## 地域一のスタジオレッスン数!! ワンランク上のスタジオレッスン(プレミアムレッスン)が 3か月間 0円で受け放題!!

タイムスケジュールの一例をご紹介します。【月曜日の場合】

■ = プレミアムレッスン

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	
スタジオA	一般無料 いきいき白髪体操 9:40~10:10	有料 オアシスレッスン 10:25~10:45	骨盤底筋運動 11:00~11:45	身体ツキリ&ヨガ 和直子 11:00~11:45	エアロステップ 市来瞳★ 12:00~12:45	ベリータダンス 藤田利希(回数) 小高千枝(回数) 13:00~13:30	Universal Yoga EARTH 市来瞳 13:45~14:15	JSAホール エクササイズ 岡本秀美 14:30~15:15	SALATON® 中橋洋子★ 15:30~16:15	好きなになるダンス 中田優月 16:30~16:45	好きなになる英会話 高橋つぐみ 17:00~17:15	好きなになる背骨ほぐし 松田遼 18:15~18:30	初級者 エアロビクス 平田智子★ 18:50~19:20	ゆったりヨガ ふみ 19:40~20:25	バレトン ふみ 20:35~21:05
スタジオB	有料 タイ式ヨガ 吉田奈穂 9:40~10:25	有料 天竺女 ベリータダンス 10:40~11:40	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05	好きななるヨガ 松田遼 11:50~12:05
プール		有料 成人スイム 坂田暢子 10:10~11:00			有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50	有料 山田志 13:00~13:50

※レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。※レッスンの途中入退場はできません。※ツールの数により入場制限を行う場合があります。※祝日の次の時間帯は休講となります。【10:00以前のレッスン】【17:20以降のレッスン】  
※代行情報は ktvl.jp サイトにてご確認ください。※レッスン開始時間10分前より入場いただけます。※プールの有料クラスは、お申込みがない場合、コース制限は致しません。※★はシューズ必要

## フィットネスゴールドサポート

身体のバランス測定と  
運動プログラムをご提案!

タニタ社製体組成計で体脂肪・筋肉のバランスをチェック後  
専門スタッフによるカウンセリング

通常1ヶ月330円(税込)

3か月間 ~~330円~~

さらに!

**0円**



## INFORMATION ※キャンペーンは初めて入会される方対象となります。

入会のご案内(通常料金)			
会員種別	発行料	月会費	利用時間
<b>おすすめ 正会員</b>	会員証発行料 1,100円税込	<b>12,650円</b> 税込	平日 9:30~22:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝日 10:00~19:00
<b>ナイト会員</b>	ウェルネスキー発行料 2,200円税込	<b>9,570円</b> 税込	平日 16:00~22:00 土曜日 16:00~21:00 日・祝日 16:00~19:00
<b>学生会員</b> ※15歳(高校生)~23歳		<b>2,980円</b> 税込	平日 18:00~22:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝日 10:00~19:00

入会時に必要なもの		
●18歳未満は下記以外に別途必要なものあり。 ※詳しくはお問合せください。		
身分証明書	金融機関	写真
運転免許証 (お持ちでない場合は健康保険証等)	キャッシュカード(本人様名義)と 届出印または クレジットカード(本人様名義)	1枚 (大きさ自由)
学生会員証		
会員証発行料	ウェルネスキー発行料	月会費3ヶ月分
1,100円 税込	2,200円 税込	

●「ライフスポーツKTV垂水」(星陵台)のプールが一部時間に限りご利用いただけます。(正会員のみ)詳しくはお問い合わせください。●お申し込み日よりすぐご利用いただけます。●入会時にはクレジットカード(VISA、JCB、PAYPAY、楽天ペイ他)がお使いいただけます。●3か月目以降の会費は、銀行自動振替にてお支払いいただけます。●休会制度はございません。●妊娠中の方はご入会いただけません。●入れ墨・タトゥーのある方、健康状態に不安のある方など、会員として不適格と認められた場合は入会・ご利用をお断りいたします。●駐輪場は2時間半まで無料です。(自転車・原付のみ)