

垂水駅前 徒歩2分

地域最大級 総合フィットネスクラブ

シニアでも安心して
参加できる
プログラムが充実!

「人生100年!」健康長寿のため、
厚生労働省から週2回の運動推奨

新規会員
募集中!!

月会費

3,980円 (税込)

【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
ゴルフシミュレーション: 2,980円/月

【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

※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

健康でい続ける為に
今から始めよう



マシン
ジム

温水
プール

ゴルフ
レッスン

エアロ
ビクス

ヨガ

各種
ダンス

サウナ

マッサージ
チェア

お風呂



お申し込み・ご予約・お問い合わせはコチラ

KTV フィットネスクラブ
フレスコ 垂水

〒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。

レバンテ垂水 1番館駐車場 会員 3時間 割引 600円



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 01 フロントチェックイン



STEP 02 更衣室



STEP 03 マシンジム



ダイエット・
筋トレ目的の方

スタジオ



ストレス解消・
腰痛改善目的の方

プール



ダイエット・
ヒザ痛改善目的の方

STEP 04

マッサージ機



サウナ



STEP 05

チェックアウト

垂水駅前(フレスコ垂水内)に屋内ゴルフ場オープンいたしました!



※写真はイメージです。



こんな方におススメ

- ◆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

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
30分 **1,100円** (税込)
(日・月限定 要予約)



■レッスン経過は
Instagram
で公開中!!



世界の有名ゴルフコース110コース体験できます!

クラブレンタル
無料だから
手ぶらでOK

ゴルフ会員募集

開始月から3ヵ月間

月会費 **特別価格**

2,980円 (税込)

※特別価格は初めて入会される方対象となります。※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

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ヵ月間 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	おはよう体操 オンラインレッスン 9:40~10:00	和ひめトレ 和直子 10:10~10:30	機能改善ヨガ 和直子 10:45~11:30	市来直子 12:00~12:45	エアロワーク 市来直子 12:00~12:45	ベリリダンス 小高千枝(偶数週) 13:00~13:30	市来直子 13:45~14:15	エクササイズ 岡本秀美 14:30~15:15	JSAボール エクササイズ 14:30~15:15	SALSA 中橋洋子 15:30~16:15	JSAボール エクササイズ 18:50~19:20	リラクゼーション ふみ 19:40~20:25	ふみ 20:35~21:05	
スタジオB			天竺女(有料) アドバンス 10:30~11:30	ベリリダンス 市来直子 11:45~12:30	市来直子 11:45~12:30					卓球★ 16:00~18:00	松田直子 19:00~19:30	ベリリダンス 市来直子 19:40~20:10	原ももこ 20:30~21:30	疲労回復ヨガ 原ももこ 21:30~22:00
プール		坂田暢子(有料) 成人スイム 10:10~11:00	スタッフ 11:10~12:10	スタッフ 11:10~12:10	スライム 13:00~13:50	松田直子 14:00~14:45		市来直子(有料) はじめて水泳 16:15~17:05			市来直子 19:45~20:15	今福伸一 20:30~21:00	今福伸一 21:00~21:30	

※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 サイト内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



未来のダンサーを育てよう! /

ロック ホップ ブレイク
ヒップホップ ハウス

ダンススクール
新規会員受付中!

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!
(通常1ヶ月330円(税込))

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

3ヵ月間 ~~330円~~ → **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
おすすめ 正会員	会員証発行料 1,100円(税込)	11,880円 税込	平日 9:30~22:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝日 10:00~19:00
ナイト会員	ウェルネス発行料 2,200円(税込)	8,800円 税込	平日 16:00~22:00 土曜日 16:00~21:00 日・祝日 16:00~19:00

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・認印 (お持ちでない場合は通帳とお届け印)	1枚 (大きき自由)
会員証発行料 1,100円 税込	ウェルネス発行料 2,200円 税込	月会費2ヶ月分

●「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(JCB、VISA、マスター)がお使いいただけます。 ●3ヵ月以降の会費は、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。 ●16才未満の方または妊娠中の方はご入会いただけません。 ●入れ墨・タトゥのある方、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)