

スクール&プライベートセッション 2013年10月～12月

KTV フィットネスクラブ フレスコ垂水

www.ktvl.jp/m

(パソコン、携帯電話からでもアクセスできます。)

KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水 スクール&プライベートセッションのご案内

2013年10月~12月

※開催日程はフロントまたはインターネットにて確認いただけます。

講師名	スクール名	内 容
石原 直也	ペアストレッチ &マッサージ	ストレッチやマッサージを行いほぐします。ペアストレッチは一人で行うストレッチよりも高い効果が得られます。ほぐすことにより血流が良くなり疲労回復や肩こり・腰痛の予防改善に繋がります。
	詳細	受講料：30分 1500円 定員：1名
浦岡 美穂	パーソナル トレーニング	腰痛・五十肩の解消、シェイプアップ・筋力アップ、フェイストレーニング、機能改善などの指導、アドバイスをいたします。
	詳細	受講料：40分 5250円 定員：1名
岡田 絢子	スポーツ マッサージ	肩こり・腰痛・脚のだるさ・身体のハリや疲れを中心に、全身をほぐします。受講1時間前までに食事を済ませてお越してください。
	詳細	受講料：20分/1600円 定員：1名
川原 恭代	ストリートダンス スクール	ストリートダンスの様々なジャンルの振り付けを60分間で行います。
	詳細	受講料：60分 1200円 定員：5-15名
小松 奈三夏	ダンスの為の トレーニング	主に体幹筋群を強化し、体の使い方をマスターしましょう！レッスン中のパフォーマンス向上を目指します。
	詳細	受講料：30分 1050円 定員：2名
周 偉	太極扇	古くから伝わる武器(暗器)である扇をゆっくりとした太極拳の動きに中国武術の動きを加えます。少し慣れた方におすすめです。
	詳細	受講料：60分 500円 定員：1-14名
竹中 保仁	太極剣	中国剣を用い行う太極拳です。剣を武器としての用法に太極拳の動きを融合し、ゆったりとした動作によりのびやかに全身を動かします。
	詳細	受講料：60分 500円 定員1-12名
	太極拳 (パーソナル)	「この動作はどうするの?ここが分からない」といった太極拳の疑問点、個々の問題点を解決、レベルアップを目指します。
	詳細	受講料：45分 4200円 定員2名
谷下加月夫	ボディバランス ケア	腰痛・肩こり・膝痛などの関節痛、身体各所の痛みをほぐします。全身マッサージも可能です。改善・予防・身体能力向上のためのストレッチやエクササイズも処方致します。
	詳細	受講料：30分2210円 40分2940円 定員：1名

講師名	スクール名	内 容
橋本 繭子	JSA ボールエクササイズ	痛かったり、コっていたりでしっかり身体を動かすのは難しいもの。その痛みやコりを軽減するには「ただゆるめる」これが次に頑張るエネルギーを作り出します。JSA で頑張らずに気持ちよくなりませんか？ JSA 専用ボールが必要です(1,050 円)
	詳細	受講料：90 分 2100 円 定員：8 名
原野照子	ボディメイク	ピラティスの要素を取り入れ、姿勢改善・トレーニングを目的としたクラスです
	詳細	受講料：60 分 3150 円 定員 1 名
松原範直	ストレングス トレーニング	正しいメソッドを身につけていただき、実感してもらうことを優先に考えて行います。競技力向上、コンディショニング改善、怪我のリハビリやスポーツ ツママッサージも行います。
	詳細	受講料：30 分 3150 円・60 分 5250 円 定員：1 名
三木 祥子	ボディ ポテンシャル	身体の機能の可能性を引き出すトレーニング。深層筋を緩ませることで、各関節の可動範囲を広げ、身体を楽に動かすことに繋がります。怪我のリハビリ・腰痛・肩こり・膝痛などの痛みを和らげたい方、疲労が取れにくい方にお奨めです。
	詳細	受講料：60 分 1800 円 定員：4 名【女性限定】
水野 貴生	肩スッキリ教室	肩の運動には肩甲骨の動きが関わっています。肩甲骨まわりの筋肉のストレッチや筋力トレーニングを行い、肩の動きを軽やかにします。
	詳細	受講料：30 分 1500 円 定員：1 名
みみ子	フェルデンクライス ATM レッスン	動きの再学習。楽で疲れにくく、年齢を感じさせない身のこなしに変わっていきます。継続して変化を実感してください。
	詳細	受講料：60 分 500 円 定員：10 名
	フェルデンクライス FI レッスン	ルネオ・セクラム、バ イダ イムクス、筋膜リリース等の療法で身体を整え、動きのレッスンで疲れにくく、痛みのない身体を目指します。
	詳細	受講料：60 分 初回：6000 円・2 回目：4000 円 定員：1 名
安田 千草	パーソナル トレーニング	運動効果を出すためには、正しい関節の動きを頭と身体で理解しながら、トレーニングを行うことが必要です。解剖学に基づいた分かり易い指導で、あなたの身体の不具合を改善するお手伝いをします！
	詳細	受講料：30 分 3360 円・60 分 6300 円 定員 2 名
スタッフ	リアルブギング	開催日程・クラス内容については館内掲示板を参照ください。
	ステップアップ スイミング	各クラス：50 分 チケット参加制：1 回/1050 円 ・ 月会費制：1 ヶ月/3150 円

☆この他にもスクールスペシャルの開催もあります
(ご参加には予約が必要です)
随時、内容が決まり次第、館内に掲示致します。
ぜひこの機会にチャレンジ下さい♪

【 申し込み方法 】

- ・ご予約は受講日前日迄にフロントにてお申し込みください。(定員になり次第締め切り)
(休館日の場合は、休館日 前日までとなります。)
- ・お電話でも受け付け可能です。
(一部クラスによってはお電話での申込み不可。詳しくはフロントまで。)
- ・最少催行人数が設定されているクラスについては前日営業終了時間の時点で人数に達していない場合は、開催致しません
- ・キャンセルにつきましては、受講日前日までは可能です。(休館日の場合は、休館日 前日となります。)
- ・当日キャンセルした場合は受講料全額かかりますので、あらかじめご了承下さい。
- ・ご予約が完了された方はフロント横の券売機にて、チケットを購入して頂き、受講当日講師にお渡し下さい。

※講師の都合により、曜日・時間などが変更になる場合がございます。

館内掲示物・インターネット・携帯電話(表紙に記載)にてお確かめください。

予約状況は、フロントまたは、インターネット・携帯電話でも確認いただけます。