

# 朝9時から

# サマータイム営業開始!!



中にエレベーターがあります



正面入口



柱横の階段を直進

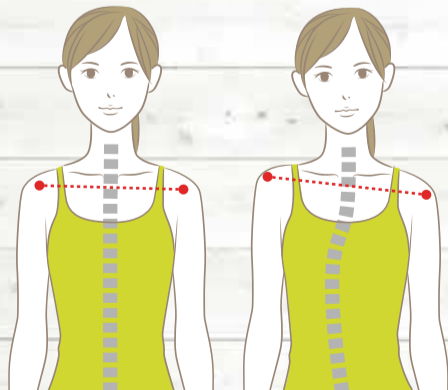


高瀬川通り

## 朝の散歩ついでにはじめる 姿勢活

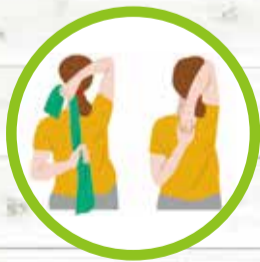
「寝起きであちこち痛い!」とか「思うように動かなくなった!」とか...それって日常のクセや歩き方、姿勢が悪いからです! ダイエット、筋力アップ、ダンスを楽しまれている方も、姿勢をただせば「効果が上がる」「見た目が美くなる」「動きがスムーズになる」などの嬉しい効果がたくさんあります♪さあ一緒に「姿勢活」を始めましょう!

7月~  
NEWレッスン  
月~土 9:30~  
スタート  
※木曜日除く



正常な姿勢

左右に歪んだ姿勢



- 01 タオルストレッチ → タオルを活用! 無理なく的確ストレッチ
- 02 テニスボールほぐし → 5秒押す! 10秒コロコロほぐし
- 03 猫背改善体操 → 猫背は万病のもと! 正しい姿勢に戻す
- 04 ゆるねじ体操 → 側屈、回旋3D体操で動きが軽やかに!
- 05 脱力脳トレ → カみをコントロールする脱力の手ほどき

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

〒567-0816 茨木市永代町6番2号 スポーツプラザ茨木 4・5・6F

TEL. **072-620-7800**

■営業時間 / 平日(木曜除く) 10:00~22:30 土・日・祝 10:00~19:00  
■休館日 / 毎週木曜 (年末年始・夏季・点検日)  
プールエリア・お風呂エリアは10:00~のご利用となります。

お申し込み・ご予約・お問い合わせはコチラ



FRESCOIBARAKI



初心者でも安心!

# スタッフの運動サポート 充実の施設使いたい放題

マシンで



正しい筋トレで筋力アップ♪

スタジオで



みんなで楽しく有酸素運動!

プールで



足腰に負担のない水中で鍛えましょう!

お風呂・サウナで



大きなお風呂・サウナで体と心をリフレッシュ

マッサージ機で



運動無しでも1日の体の疲れを癒してください

**シミュレーションゴルフ**

スカット爽快!

- 完全個室でおもいきり振れる!
- ゴルフクラブ完備

※無料・右打ちのみ。※クローブ・室内用シューズはご用意ください。

**シミュレーションゴルフ**

1回/50分1日1回 **2,200円**(税込)

会員の方は1日1回 **1,100円**(税込)

ご予約はコチラ

**ゴルフパーソナルレッスン**

1回/50分1日1回 **3,300円**(税込)

初めての方限定 **1,100円** ※1回限り

ご予約はコチラ

本格ゴルフシミュレーター「Sky Trak」

入会事務手数料 **0円** (税込)

7・8・9月 月会費 **各月 3,300円** (税込)

まずはおためし **1日体験受付中!**

体験料 **1,100円** (税込)

体験後1週間以内の入会手続きで **体験料キャッシュバック!**

初めての方限定 WEB予約

**入会のご案内**

|     |                           |                             |                                 |
|-----|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 月会費 | 茨木正会員 <b>10,890円</b> (税込) | アンダー25会員 <b>8,140円</b> (税込) | ナイト会員 <b>9,240円</b> (税込)        |
|     | 【営業時間内利用可】                | 25才以下の会員種別【営業時間内利用可】        | 平日(木曜日除く)のみ利用可【利用時間18:00~22:30】 |

今なら7・8・9月 各月 **3,300円** (税込)

|            |       |                           |                                    |
|------------|-------|---------------------------|------------------------------------|
| 入会手続き必要なもの | 身分証明書 | 運転免許証(免許をお取りでない場合は健康保険証等) | 7月・8月・9月 月会費 各月 <b>3,300円</b> (税込) |
|            | 金融機関  | 通帳(本人様名義)・届出印             |                                    |
|            |       | 写真 1枚(無料で撮影可)             |                                    |

以降の会費は、当社の指定する方法により銀行自動振替にてお支払いいただきます。●18才未満の方の入会は親権者様名義になります。●休会制度はございません。●16歳未満(高校生除く)の方は入会できません。●健康状態に不安のある方、飲酒をされている方、タトゥーシール・入れ墨のある方のご入場はお断り致します。●会員として不適格と認められた場合は入会していただけないことがあります。

## キッズの習い事もフレスコで!!

**キッズスクール・スイミング本科コース**

※本科コースの案内で、一部入会待ちのコースがございます。

**会員募集中!**

|     |     |             |
|-----|-----|-------------|
| 月会費 | 週1回 | 9,130円(税込)  |
|     | 週2回 | 11,770円(税込) |
|     | 週3回 | 13,420円(税込) |

| クラス | 対象    | 曜日        | 時間          |
|-----|-------|-----------|-------------|
| A   | 2才~5才 | 水・土       | 13:45~15:00 |
| B   | 4才~7才 | 月・火・金     | 14:45~16:00 |
| C   | 2才~7才 | 月・火・水・金・土 | 15:45~17:00 |
| D   | 6才以上  | 月・火・水・金・土 | 16:45~18:00 |
| H   | 小1以上  | 土・日       | 8:45~10:00  |
| Q   | 2才以上  | 土・日       | 9:45~11:00  |
| V   | 2才以上  | 土         | 10:45~12:00 |

**maco mammy English 茨木校**

maco mammy Englishの断然ポイント!

- 1 専門教室なのでスピーキングだけでなく文法にも強い!
- 2 万全な対策で英検を取得しやすい!

コミュニケーションの上達も英検対策も早めにマコママで始めよう!

低学年から狙う英検合格!

|     |                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 年齢  | ① 年中・年長 ② 小1・小2 ③ 小3~                                                                           |
| 日程  | ① 水16:15~17:00 / 土13:15~14:00<br>② 水17:15~18:00 / 土14:15~15:00<br>③ 水18:15~19:15 / 土15:15~16:15 |
| 月会費 | ① ② 月4回:7,700円(税込) ③ 月4回:8,690円(税込)                                                             |

詳しくはWEBで