



運動が苦手な方でも安心!

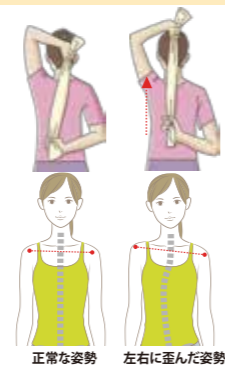
# 初心者おすすめレッスン



初めての方でも安心!  
**BOSU30**



朝の散歩ついでにはじめる  
**姿勢活**



- 01 タオルストレッチ
- 02 テニスボールほぐし
- 03 猫背改善体操
- 04 ゆるねじ体操
- 05 脱力脳トレ

スケジュール  
QRは  
コチラ!



腰痛 ひざ痛 肩こり

全部改善!

# JSAボールエクササイズ



おすすめポイント

- 1 難しい動きは一切なし!誰でも簡単にできる!
- 2 小さいやわらかいボールしか使わないので安全!
- 3 痛みが改善される!

## 会員種別

1回ごとの利用料はかかりません。会費のみで回数制限なく何度でもご利用いただけます。

月会費

茨木正会員  
**10,890円**(税込)

【営業時間内利用可】

アンダー25会員  
**8,140円**(税込)

25才以下の会員種別  
【営業時間内利用可】

ナイト会員  
**9,240円**(税込)

平日(木曜日除く)のみ利用可  
【利用時間18:00~22:30】

入会手続きに必要なもの

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)

金融機関

キャッシュカード・届出印またはクレジットカード (本人様名義)

10月・11月・12月 月会費 各月 **3,300円** (税込)

クレジットカード・キャッシュカードで口座振替の手続きができます!

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けます。●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。●ご入会にはご自身のメールアドレス(PC・スマホ)登録が必須となります。

まずはおためし

# 1日体験受付中!

体験料

(大人のみ)

**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**



# 学生会員募集中

※高校生以上が対象となります。

利用時間

平日 ▶ 18:00~  
土日祝 ▶ 終日利用OK

特に夕方以降が空いているのでおすすめです!



月会費

**2,970円**(税込)

# ジュニア本科教室 体験受付中

なっトク! 子どものスイミングスクール



体験料 **1,100円**(税込)



上記QRコードから  
体験のお申込みを  
してください。

**KTV スイミングスクール プレスコ 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