

# 軽い運動から始めてみませんか?? 初心者向けレッスン揃っています!

作家・エッセイスト  
阿川 佐和子さん

## 極リラ



心身を極上のリラックスに導く  
パーソナルプログラム

## 歩喜方教室



いつまでも歩ける喜びへ導く

お正月

## スペシャルレッスン

猫背改善ストレッチ

体幹機能★改善体操

超カラダ燃えトレ

▶ 詳しくはWEBで!

新春

初めての方に寄り添うWプレゼント!

1. 極リラ パーソナルチケット 2. 歩喜方教室チケット

1月~4月 月会費

各月 **3,300**円 (税込)

入会事務手数料

**3,300**円 (税込)



WEB申込みも受付中!!

お申込みはコチラ!

WEB申込みの方  
限定特典!

① 契約ロッカーが4月まで無料!

② 入会事務手数料3,300円が無料!

※キャンペーン適用条件：2025年5月末までの在籍が必要です。 ※フレスコに初めてご入会の方、または解約後2年以上経過された方が対象です。 ※キャンペーン割引期間中のご解約の場合、通常料金をご負担いただけます。

関西テレビ放送グループ  
KTV フィットネスクラブ

1/4(土)~  
営業開始  
いたします

〒567-0816 茨木市永代町6番2号 スポーツプラザ茨木 4・5・6F

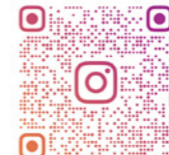
TEL. **072-620-7800**

■営業時間 / 平日(木曜除く)9:00~22:30 土・日・祝9:00~19:00

■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。

詳しくはコチラ



阪急茨木市駅  
徒歩1分

B・Sモータープール  
会員割引券

3時間 **300**円

**フレスコ** 茨木

FRESCOIBARAH

運動が苦手な方でも安心!

# 初心者おすすめレッスン

スケジュール  
QRは  
コチラ!



## レッスン1

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誰でも簡単!
  - ②痛みが改善される!
  - ③小さいやわらかいボールで安全!

## レッスン2

初めての方でも安心!  
BOSU30



これからの季節に  
ぴったり!

お風呂で!

サウナで!

マッサージで!

# ゆったり、リラックス

お風呂で



サウナで



マッサージで



もちろん  
ジムも!



## 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(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)

クレジットカード払いまたは口座振替をお選びいただけます

1月~4月  
月会費 月々3,300円(税込)

入会事務  
手数料 3,300円(税込)

以降の会費は、当社の指定する方法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

(高校生以上)

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)

# 冬休み短期教室 好評受付中

なっトク! 子どものスイミングスクール



1日  
短期

1,760円(税込)

お申し込み  
詳細はコチラ



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