

食欲の秋！

#食べても大丈夫な私になる方法！

知りたくない？



作家・エッセイスト
阿川 佐和子さん



毎年「秋太り」って
言ってるなら、
今年こそちょっと
変えてみよ♪



お風呂・サウナ
だけでもOK。
無理のない“通い方”が
選べる場所です。

入会キャンペーン実施中！！

特典

初月から
3ヵ月目まで

月会費

80%割引

※キャンペーンは初めて入会される方対象です。※以降の継続条件はありません

初めての方限定

1日施設体験
受付中！

500円^(税込)

ジムが初めての方も安心！このチャンスをお見逃しなく！

求人募集

- 雇用形態：アルバイト
- 業務内容：フロントスタッフ、スイミングコーチ、ジムエリアスタッフ、プール監視員
- 勤務時間：9:00～ 応相談2～3時間でもOK

- 時給：店舗までお問い合わせください。
- 休日：シフト制
- 応募方法：店舗までお問い合わせください。

契約社員も
募集しております！

詳しくはこちらを
ご覧ください。



お申し込み・ご予約・お問い合わせはコチラ

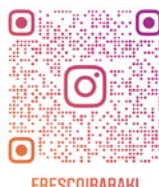
関西テレビ放送グループ

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



FRESCOIBARAKI

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

- 営業時間 / 平日(木曜除く)9:00～22:30 土・日・祝9:00～19:00
プールエリア・お風呂エリアは10:00～のご利用となります。
- 休館日 / 毎週木曜(年末年始・夏季・点検日)





習い事は1つの場所で!

フレスコ茨木キッズスクール

5,280円~



1日体験
1,100円
(税込)
お一人様1回限り

キッズダンス

ダンスで楽しく
心身健全

対象 年齢	開催 曜日	開催 時間
3才~ 小学2年	土	9:40~ 10:40
小学3年~		10:50~ 11:50

体 育

鉄棒・とび箱・
マットなど
初心者でも安心!

対象年齢

4才~

開催曜日

火曜日

開催時間

16:30~17:30

ジュニアスイミング

水慣れから
4泳法まで

対象年齢

2才~

開催曜日

月~日曜日(木曜日除く)

会 費

週1回(平日) 9,130円(税込)

週1回(土日) 9,570円(税込)

ベビースイミング

初めての
習い事にピッタリ!

対象年齢

6ヶ月~2才6ヶ月

開催曜日

水・土曜日

開催時間

13:00~13:40

英 語

幼いころから
英語を身に
つけませんか?
詳しくはこちら



対象 年齢	開催 曜日	開催時間
年中・ 年長	水 土	16:15~17:00 13:15~14:00
小学1年 ・2年	水 土	17:15~18:00 14:15~15:00
小学3年~	水 土	18:15~19:15 15:15~16:15

書 道

楽しくきれいな字を!

対象年齢 4才~

開催曜日 土曜日

(月3回)

開催時間

9:30~10:15

10:30~11:15

11:30~12:15

充実施設使い放題!!

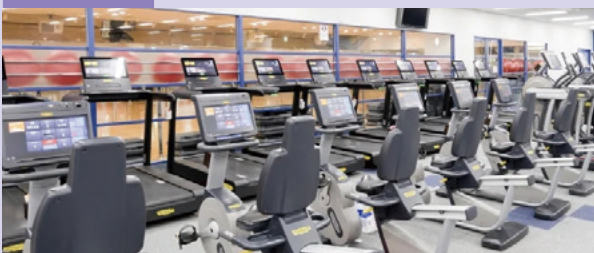
スタジオ

ダンスから体を整えるレッスンまで



マシン

初めての方でもスタッフがしっかりサポート



プール

歩くだけでも大丈夫、開放感のあるプール



コミュニティーエリア



シミュレーションゴルフ



※別途料金が必要です。

パーソナルジム



※別途料金が必要です。

フィットネス会員種別

以降の会費は、当社の指定する方法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・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。

月会費	茨木正会員 10,890円(税込)	アンダー25会員 8,140円(税込)	ナイト会員 9,240円(税込)	学生会員 2,970円(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】	高校生以上の学生が対象 【利用時間/平日:18:00~、土日祝:営業時間内】

入会手続きに必要なもの ※キャンペーンの対象は茨木正会員・アンダー25会員・ナイト会員のみ(学生会員を除く) \ 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 /

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)	月会費	3ヶ月分	入会事務手数料	3,300円(税込)
-------	----------------------------	------	---	-----	------	---------	------------



フィットネス
WEB入会
はこちら



〒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。



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**