



# トレーニングマシンを利用しよう



市内の体育館、西河原市民プール、忍頂寺スポーツ公園竜王山荘にはトレーニングマシンの機材があるトレーニング室があります。自分のペースでトレーニングに取り組みたい人におすすめです。

施設名	忍頂寺スポーツ公園 竜王山荘 P.2
住所	大字忍頂寺1049
問合せ先	072-649-4402
利用料金	1回300円
休館日：12月29日～翌年1月4日 利用可能時間：10時～20時	



施設名	茨木市立西河原市民プール P.12
住所	西河原三丁目2番38号
問合せ先	072-621-9715
開館時間	9時45分～20時30分(最終入場19時) (夏期期間は9時～20時30分)
利用料金	65歳以上500円 (プール利用料金込み)
休館日：火曜日、12月28日～翌年1月4日 駐車場台数：266台(30分100円/最初の30分は無料) ※施設への入場は19時までになります。	



トレーニング室



ラウンドフィットネス

施設名	茨木市立市民体育館 P.38
住所	小川町2番1号
問合せ先	072-626-3821
利用方法	市民体育館に直接お電話ください。 上靴、タオルを持参ください。
休館日：毎週水曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：34台(30分100円/最初の30分以内は無料)受付は20時30分までになります。 ※教室などの団体予約がある場合は使用不可になりますので、利用可能時間などは体育館に問合せください。	



施設名	茨木市立福井市民体育館 P.3
住所	西福井三丁目30番45号
問合せ先	072-641-4961
休館日：毎週火曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：第1駐車場17台、第2駐車場50台 (60分100円／最初の30分は無料)	



施設名	茨木市東市民体育館 P.14
住所	学園町4番18号
問合せ先	072-633-5701
休館日：毎週火曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：44台(30分100円／最初の30分は無料)	



施設名	茨木市立南市民体育館 P.40
住所	島三丁目8番19号
問合せ先	072-630-0111
休館日：毎週火曜日、12月29日～翌年1月3日 駐車場台数：88台(30分100円／最初の30分無料)	



## 体育館の利用にあたって

### 市民体育館

市民体育館に直接お電話下さい。上靴、タオルを持参下さい。

### 福井・東・南市民体育館

利用にはトレーニング講習会を受講し登録が必要になります。受講の予約は各体育館に直接お電話下さい。

### ◆利用料金◆

利用区分	午前	午後A	午後B	夜間
		9時～12時	13時～15時	15時30分～17時30分
65歳以上	70円	50円	50円	150円