

フィットネス 無料体験のご案内



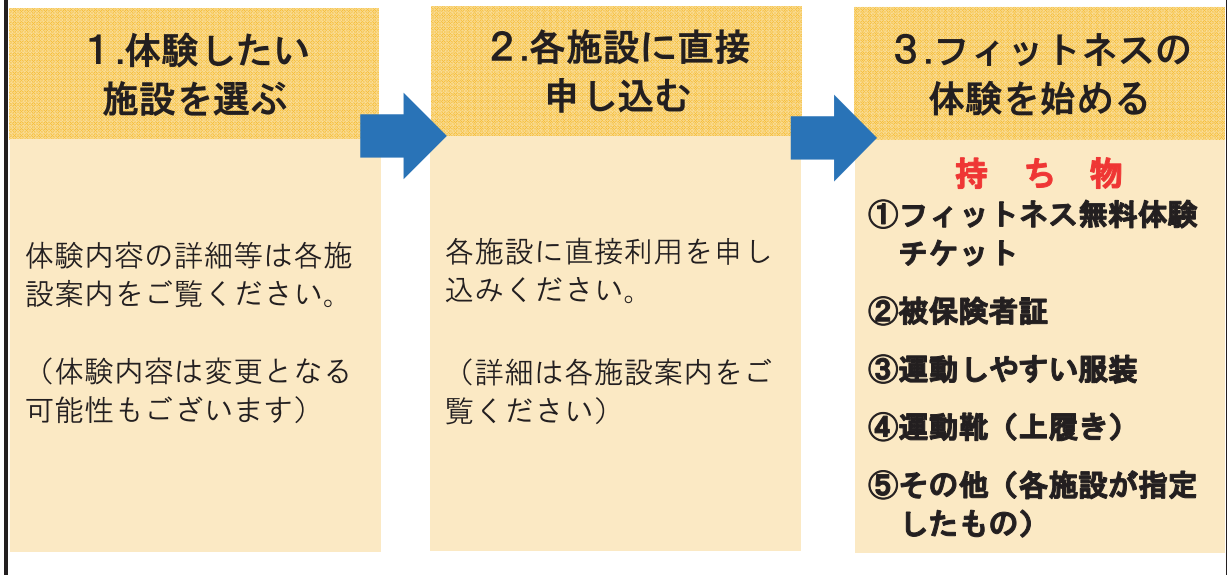
- この事業は市からフィットネス事業者に委託料を支払っておらず、フィットネス事業者が無償で行う社会貢献の一環として、各事業者のご協力で成り立っています。
 - 体験された方にはプレゼントがあります。
- ※定員を設けている施設もございますので、お早目のお申し込みをお勧めいたします。



茨木市健康医療部 健康づくり課 (保健医療センター内)

- 電話：072-625-6685
- 時間：平日 午前8時45分～午後5時15分まで

～体験までの流れ～



フィットネス無料体験利用の効果

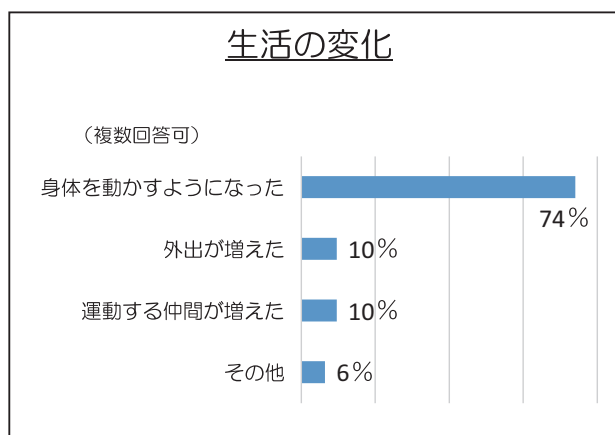
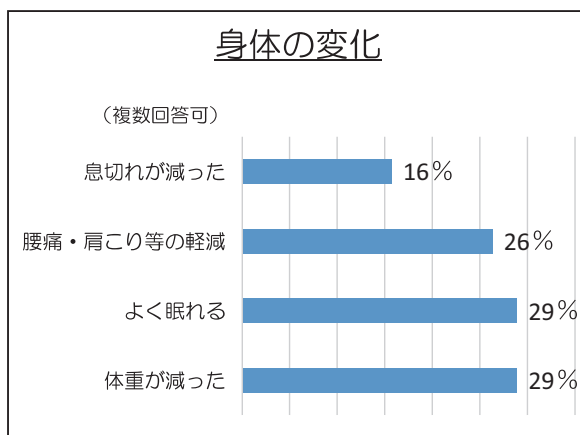
フィットネス利用前後の身体の変化

体重減少は、平均 約2kg

最大で-7kg!

腹囲減少は、平均 約2cm

-15cmされた方も!



- 40歳代～70歳代の方が利用されています。
- 最近の茨木市民へのアンケートでは、運動していないと答えた男性は34.6%、女性は46.7%でした。
- 運動不足は**高血圧**、**肥満**、**糖尿病**などの生活習慣病にかかるリスクを増大させます。

この体験を通して、運動を始めてみましょう!

AIフィットネスジム FIT&SMILE (フィットアンドスマイル)

TEL 080 - 7162 - 7778

施設

営業時間：24時間 定休日：なし

<キャスト滞在時間>

10:00~19:00 (水曜・年末年始・GW・お盆不在)

住所

茨木市元町8-3 Mitte元町2階
(茨木阪急本通商店街とり糸さん2階)

アクセス

阪急茨木市駅
西出口より
徒歩4分

体験回数

無制限

(週2回・1回2週のサーキットトレーニングを継続して頂くことで、ほとんどの生活習慣病診療ガイドラインにある運動を実施することができます)

体験時間

10:00~19:00
(最終入館時間17:30)

キャスト滞在日
のみ利用可



①FIT&SMILE 入り口1階駐輪場
②商店街駐輪場 (月~土)

定員

20名 (初回のみ要予約)



ジム建物隣りに有料駐車場あり



トレーニングが分かりやすい！と利用者99%の方が答えた

※自社アンケート調べ (n200)

筋トレと有酸素運動を組み合わせた効果的な次世代型AI

かんたんトレーニングで無理なく楽しく運動を一緒に始めましょう！

1 1周17.5分！AIによる効果的な時短トレーニング

一般的な筋トレマシン特有の難しく面倒な調整はAIが自動設定。モニター画面のボールに合わせて身体を動かすだけなので誰でもかんたんに最適なトレーニングができます。1周たった17.5分で効率良くバランスの良い身体づくりができます。トレーニングの記録も自動なので、専用アプリでいつでもチェックしていただけます。

2 10分間乗るだけ！最先端血流促進マシンを常設

人間の体は水分でできていることと音波振動運動に着目した最先端科学マシンを常設。10分間乗っているだけで、普段は運動しにくい小さい裏の筋肉や骨までを刺激し、血液とリンパの流れを良くします。身体のむくみを取り、老廃物を排出、体内を活性化するので代謝が上がり、免疫力アップも期待できます。運動前の代謝アップや運動後の疲労回復にぜひご利用ください。

3 体脂肪量・内臓脂肪レベルなどアプリで管理

医療診断・臨床研究・治験などの様々な分野で世界的に活用されている体成分分析装置InBodyを常設。装置に乗って電極を握るだけで、筋肉・体水分・体脂肪などを約15秒で測定します。複雑な操作は必要なく、痛みや不快感もありません。測定データは専用アプリでいつでもチェックしていただけます。



ドイツ製メディカル AIフィットネスマシンmilon

音波振動マシン SONIX

体組成計InBody

※許可を取って写真を掲載しています

ご利用のお客様からお喜びの声をいただいております



体脂肪が7kg減少して周りからも「痩せたね」と言われるようになった！

50代男性 Aさん



湿布を貼らずに生活できるようになった！

60代女性 Hさん



難しく面倒なマシン設定は全てAIがしてくれて、トレーニングメニューも決まっているので、気軽に運動ができて継続しています！

40代女性 Yさん



健康診断で肝臓脂肪の数値が落ちて先生に褒められた！

60代男性 Tさん

※3ヶ月以上トレーニングを継続されているお客様のお声です

地図



阪急茨木市駅西出口より徒歩4分
茨木阪急本通商店街の中にあります

外観の写真



建物の外階段より2階へお越しください

マシンが使えるか不安な方もキャストがサポートしてくれるから安心♪



施設

Doctor's Fitness STUDIO

TEL 070 - 1409 - 3683

営業時間：7：30～20：00

定休日：水曜日、祝日

住所

茨木市美穂ヶ丘3-6

アクセス

モノレール
阪大病院前駅より
徒歩1分

体験回数

全24回（3か月間）

体験時間

9：00～19：45



駐輪場や駐車場の
詳細はHPを確認



定員

要予約制



Doctor's Fitness STUDIO

自分の健康が気になり始めた、働く世代のための 45分フィットネス



1

医師監修の運動プログラム

Doctor's Fitnessの循環器内科医師が監修した45分間のプログラムで高血圧・高コレステロール・糖尿病の運動療法として最適です！！



2

運動を始めてみたい方にぴったり

1回のレッスンは45分、運動を始めたばかりの人にも負担がないように専任のインストラクターが強度設定するので、安心です！！



3

3ヶ月の無料体験で人生が変わる

1人では難しいことも、みんなと一緒にだったらできる！運動習慣が身につくことで、その後の人生は大きく、豊かに変わります！！

※許可を取って写真を掲載しています



Doctor's Fitnessの代表医師、宮脇大です。
特定保健指導をきっかけに、運動を始めませんか？
ダイエットの成功や、血圧・中性脂肪値・血糖値が改善するように、私たち医療スタッフもサポートしてまいりますので、ぜひ一緒に生活改善をはじめましょう！！

阪大病院前駅徒歩1分！
なの花薬局さん横



教室

Doctor's Fitness 運動療法体操教室

TEL : 050 - 5469 - 8012

営業時間：教室によるため要問い合わせ

体験回数

全24回（3ヶ月間）

定員

要予約制

体験時間

電話にて要問い合わせ

住所

- ① 阪大病院前教室
茨木市美穂ヶ丘3-6
【Doctor's Fitness STUDIO】
- ② JR茨木教室
茨木市西駅前町4
茨木ショッピングタウン地下1階 【Jスタジオ】
- ③ 阪急茨木教室
茨木市元町1-2 マルナカビル2階
茨木阪急本通商店街 【studio-plus】
- ④ 南茨木教室
茨木市天王2-7-17
サンエイビル1階【たくみレンタルスタジオ】

アクセス 駐輪場・駐車場の有無

詳しくはHP・YouTubeを確認
ホームページ YouTube



健康寿命をのばすための、シニア向け 運動療法体操



※許可を取って写真を掲載しています



1 医師監修の運動プログラム

医師が監修する30分間の有酸素運動と30分間の筋力トレーニングからなる60分間の運動プログラム！！何歳になっても、自分の人生を楽しむ続けるために「健康寿命を伸ばす」ことを目的とした体操です。



2 持病があっても安心！

運動療法体操は国立循環器病研究センターで行われている心臓リハビリテーションと同じメニューです。持病がある方も、運動に慣れていない方もそれぞれのペースで無理なく参加していただける内容です。



まずは検索！！

実際の運動療法体操を見よう！！

「ドクターズフィットネス 運動療法体操」と、検索してみてくださいね！



Doctor's Fitnessの代表医師、宮脇大です。特定保健指導をきっかけに、運動を始めませんか？ダイエットの成功や、血圧・中性脂肪値・血糖値が改善するように、私たち医療スタッフもサポートしていきますので、ぜひ一緒に生活改善をはじめましょう！！

施設

カーブス 茨木春日

TEL 072 - 631 - 1232

営業時間：10：00～13：00、15：00～19：00

定休日：土曜日13：00以降、日曜日、祝日

住所 茨木市春日二丁目2-12 茨木セントラルビル2階

アクセス
阪急バス
「府民センター
前」バス停
降りてすぐ

体験回数 全24回（週2回×3か月間）

体験時間 1回30分、初回は1時間程度
10：30～12：30、15：00～18：30



専用駐輪場あり（無料）

定員 5名/1か月、初回と2回目のみ要予約



専用駐車場なし



女性専用フィットネスクラブ

スポーツジムなら

30分健康体操のカーブス

カーブスってどんなところ？

カーブスは女性だけの30分フィットネス。1回たった30分・かんたんな運動でムリなく脂肪を燃焼させることができます。

女性だけで
安心・快適

コーチも会員様も女性だけ

1回30分
・予約不要

通いやすく継続率97.7%

専門コーチが
サポート

不安や痛みがあっても安心

短時間でも
ムリなく効果

高い脂肪燃焼効果

※許可を取って写真を掲載しています



地図



外観の写真



※私たちコーチが皆様の健康への第一歩を応援いたします！！

体のさまざまなお悩みに
カウンセリングや運動方法を
アドバイスさせていただきます。

お気軽にお越し下さい！

施設

カーブス 彩都西

TEL 072 - 640 - 6222

営業時間：10：00～13：00、15：00～19：00

定休日：土曜日13：00以降、日曜日、祝日

住所 茨木市彩都あさぎ一丁目2-1 ガーデンモール彩都2階

アクセス

フレンドマート
彩都 2階
バスロータリー前

体験回数 全24回（週2回×3か月間）

体験時間 1回30分、初回は1時間程度
10：30～12：30、15：00～18：30



フレンドマート彩都店の駐輪場（無料）



フレンドマート彩都店の駐車場
（1時間30分無料）

定員 5名/1か月、初回と2回目のみ要予約



女性専用フィットネスクラブ

スポーツジムなら

30分健康体操のカーブス

カーブスってどんなところ？

カーブスは女性だけの30分フィットネス。1回たった30分・かんたんな運動でムリなく脂肪を燃焼させることができます。

女性だけで
安心・快適

コーチも会員様も女性だけ

1回30分
・予約不要

通いやすく継続率97.7%

専門コーチが
サポート

不安や痛みがあっても安心

短時間でも
ムリなく効果

高い脂肪燃焼効果

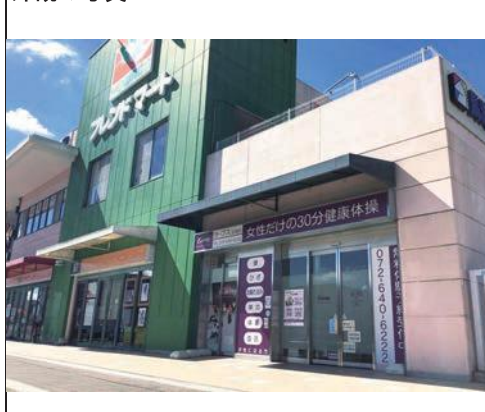


※許可を取って写真を掲載しています

地図



外観の写真



※私たちコーチが皆様の健康への第一歩を応援いたします！！
体のさまざまなお悩みに
カウンセリングや運動方法を
アドバイスさせていただきます。

お気軽にお越し下さい！

施設

カーブス 宮元

TEL 072 - 631 - 3535

営業時間：10：00～13：00、15：00～19：00 定休日：土曜日13：00以降、日曜日、祝日

住所 茨木市宮元町7-22 仲辻ビル2階

アクセス

阪急茨木市駅から徒歩7分

体験回数 全24回（週に最大2回）

体験時間 1回30分
10：30～12：30、15：00～18：30



専用駐輪場あり（無料）

定員 毎月先着5名、要予約



専用駐車場4台あり（無料）



1日30分、女性のための体操教室です！

特徴1

手軽に誰でも何歳でも！

年代は幅広く、10代～90代の方が通われています。中でも50～70代の方が中心で、お一人お一人の体調、体力に合わせて出来ますので、運動が苦手な方でも安心して運動していただけます！



特徴2

1回わずか30分！

30分という短い時間で有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせることで、効率よく成果を出せる独自の運動メニューです。



特徴3

女性専用！安心のサポート体制！

女性専用の体操教室のため、通われている方は女性だけです。男性の視線を気にせず運動ができ、無理なく運動ができる専用の機械をご用意しています。コーチも女性のみなので、女性ならではの悩みにも親身にサポートいたします。



※許可を取って写真を掲載しています

体のさまざまなお悩みに効果的！！

お悩み別のカウンセリングや運動の方法をアドバイスさせていただきます。

体重減

引き締め

姿勢

冷え、むくみ

腰痛

膝痛

コレステロール

高血圧

体力、免疫力

肩こり

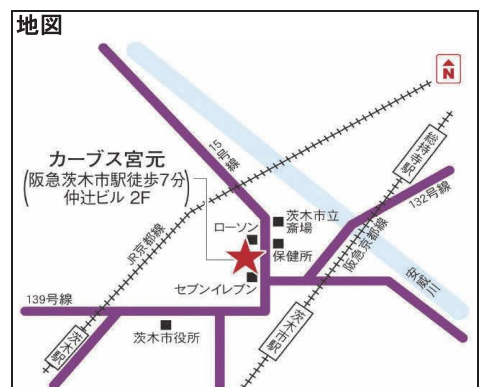
血糖値

骨密度

外観



★私たちコーチが、皆様の健康への
第一歩を応援いたします！
お気軽にお越しください♪



施設

カーブス 茨木水尾

TEL 072 - 652 - 2020

営業時間：10：00～13：00、15：00～19：00

定休日：土曜日13：00以降、日曜日、祝日

住所 茨木市水尾三丁目16-28 メディックス茨木水尾301号

アクセス
水尾三丁目バス
停から徒歩1分
または
茨木市駅から
徒歩17分

体験回数 全16回（1～2か月目は週1回、3か月目は週2回）

体験時間 1回30分
10：30～12：30、15：00～18：30



専用駐輪場あり（無料）



患者様優先の為、
近くの有料駐車場を利用

定員 毎月先着5名 要予約



女性だけの30分、健康体操教室です



筋力の衰え、体力の衰えに思い当たりませんか？

肩

腰

ひざ

血圧

体重

ゆがみ

姿勢

お腹のたるみ

血行

基礎代謝力が落ちて、体脂肪が増え、筋力が衰えてくる中高年にとって、筋肉を鍛えて基礎代謝を上げる「筋力トレーニング」は欠かせない運動と言えます。

でも、「筋力トレーニング」っていうと、尻込みされる方も多いのでは・・・

安心してください！！ 30分健康カーブス体操は

筋力運動

有酸素運動

ストレッチ

を組み合わせた、手軽に誰でも始められる簡単体操です！！

手軽に、誰でも、何歳でも！

カーブスに通っている方は40～60歳代が中心！
カーブス運動は皆さん一人一人の体力に合わせてできますので、何歳になっても参加して頂けます。

1回、わずか30分！

カーブスでは、30分の短い時間で効率よく成果を出せる独自の運動メニューと、無理なく運動ができる女性専用マシンをご用意しています。

会員もスタッフも女性だけ！

店舗にいるのは女性だけ。男性の視線も気にせず運動ができます。もちろんスタッフも女性なので、女性ならではの悩みにも親身にサポートします。



※許可を取って写真を掲載しています

地図



外観の写真



女性インストラクターがあなたにあわせた運動をお手伝いしますので、体力がつくに従ってペースをあげていくことができます。「運動が苦手・・・」カーブスではそんな方も多く続けておられます。

体力がついて元気になると、**毎日の生活に自信がもてるようになるものです。**

明日の自分を変えるために、あなたも「30分健康カーブス体操」を始めてみませんか。

施設

カーブス アル・プラザ茨木

TEL 072 - 641 - 0720

営業時間：10：00～13：00、15：00～19：00

定休日：土曜日13：00以降、日曜日、祝日

住所 茨木市上郡二丁目12-8 アル・プラザ茨木2階

アクセス

中河原南口のバス停で下りて頂くと目の前にアル・プラザがございます

体験回数 全24回（週2回×3か月）

体験時間 1回30分、初回のみ1時間
10：30～12：30、15：00～18：30



アル・プラザ駐輪場あり（無料）

定員 5名（初回のみ要予約）



アル・プラザ駐車場あり（無料）

1日30分、女性のための体操教室です！

特徴1 手軽に誰でも何歳でも！！

年齢層は広く、10代～90代の方が通われています。

その中でも50代～70代の方が中心で、お一人お一人の体調、体力に合わせて出来ますので運動が苦手な方でも安心して運動していただけます。

特徴2 1回わずか30分！！

30分という短い時間で有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせることで効率よく成果を出せる、独自のメニューです。

特徴3 女性専用！安心のサポート体制！

女性専用の体操教室なので、通われている方もスタッフも女性だけです。

男性の視線を気にせず、無理なく運動ができる！

女性専用の機械をご用意しています。スタッフも女性のみなので女性ならではの悩みにも親身にサポートいたします。

体のさまざまな悩みに効果的！！

お悩み別のカウンセリングや運動の方法をアドバイスさせていただきます。

体重

引き締め

姿勢

冷え、むくみ

腰痛

膝痛

コレステロール

高血圧

骨密度

肩こり

血糖値

体力、免疫力



※許可を取って写真を掲載しています

地図



外観の写真



私たちコーチが
皆様の健康への
第一歩を
応援いたします！！
お気軽に
お越しください！！

スポーツクラブ JOYFIT24 阪急茨木

TEL 072 - 665 - 9672

施設

営業時間：24時間

定休日：なし

住所 茨木市双葉町13-25 つじせビル2階・3階

アクセス

阪急京都線
茨木市駅より
徒歩1分

体験回数 全24回（3か月）

体験時間 平日：12:30～14:30、17:30～20:30
土日祝：11:30～14:30、16:30～17:30



専用駐輪場あり（店舗裏側無料）

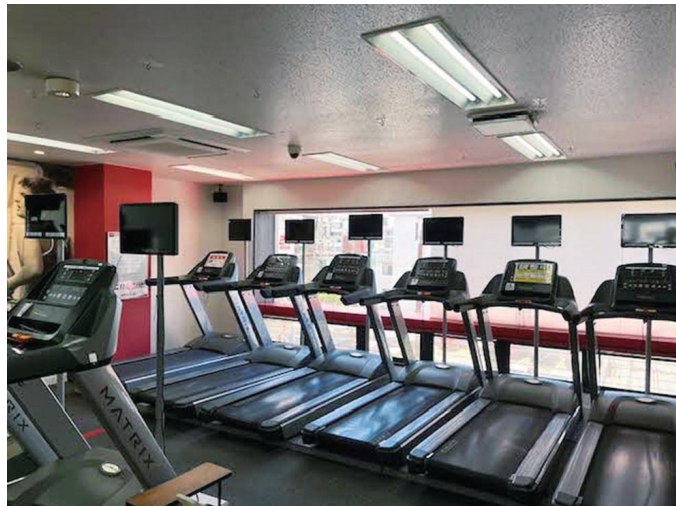
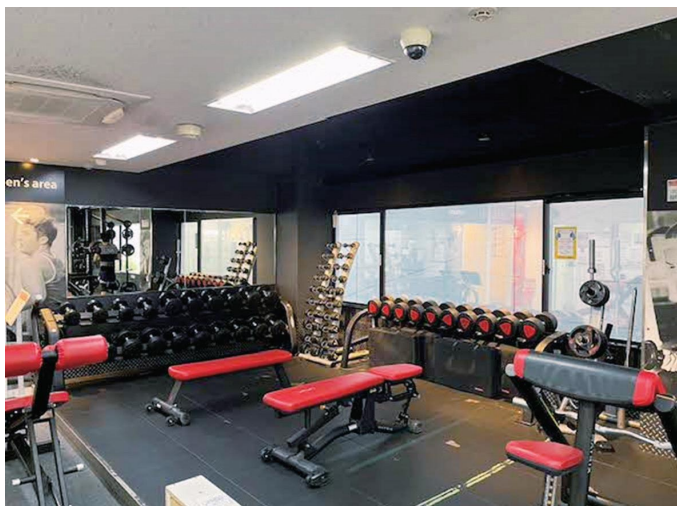
定員 なし



専用駐車場なし

- ◆トレーニングメニューを作成し、マシンの使い方を丁寧にご案内いたします。
- ◆ストレッチエリアで、器具を使って全身の筋肉をほぐすストレッチ方法のご案内
- ◆家でできる簡単トレーニングの伝授
- ◆INBODYを測定し個人に合ったアドバイスをさせていただきます。

コンパクトな施設なので、利用者様とスタッフの距離が身近に感じるので、安心してトレーニングできます。



スポーツクラブ JOYFIT24 茨木真砂

TEL 072 - 634 - 5566

施設

営業時間：24時間

定休日：なし

住所 茨木市真砂一丁目11-25 パーラーダイアナ2階

アクセス
最寄りのバス停：
真砂1丁目
最寄り駅：
阪急南茨木駅

体験回数 週2～3回 全24回（3か月間）

体験時間 制限なし



専用駐輪場あり（無料）

定員 要予約制・定員なし



専用駐車場あり（3時間無料）

★ スタジオレッスン

ホットスタジオの特徴・・・温度 30度～38度 / 湿度 60%～75% の環境

・ヨガ系：Morning YOGA / ベーシックヨガ / パワーヨガ / ダイエットヨガ / リセットヨガ 等

心とカラダの調子を整えたり、呼吸を通してリセット・リフレッシュしたりするYOGAや、基礎代謝UP・脂肪燃焼に効果的な太りにくいカラダを作り上げていくYOGAを、ホットの環境で行うレッスン。

・機能改善系：背骨コンディショニング / 機能改善プラス / ポールストレッチ 等

背骨のゆがみを整えてカラダの不調(肩こり・腰痛・膝の痛み)を改善したり、内臓の不調を改善していくクラス。柔軟性や身体の軸を整えてカラダの機能を改善していくクラス。背中周りのコリを整えるレッスン。

・ダンス系：ZUMBA / エアロビクス 等

音楽に合わせて有酸素運動やエクササイズを取り入れ、脂肪燃焼したり、パーティー感覚で踊るレッスン。

・LesMILLS系：BODY BALANCE / BODY COMBAT / BODY ATTACK / BODY JAM / BODY PUMP

音楽に合わせて、様々な動きやポーズを繰り返して心身共にリフレッシュしたり、パンチやキックを繰り返してストレス発散のクラス。エアロビクス要素を取り入れた心肺機能向上のクラスなどのレッスン。

マシンの使い方や重りの設定の仕方、トレーニング方法は、スタッフが丁寧にご案内いたします。
【IN BODY】測定し、カラダの現状を把握し無理なく楽しく運動を始めましょう。

肩こり・腰痛・・・「階段を上るのが辛い・・・」とか、「ヒザを曲げてしゃがむと痛い・・・」とか、
「年中肩こりで首回りが怠い・・・」とか・・・「高い所の物を取る時バランスがとりにくい・・・」とか。
日常生活を無理なく過ごせるようにお手伝いします。



◆お願いについて

- ・ご自身が触れた場所は、全てご自身で消毒をして頂きます。（消毒液は店舗でご用意しております）
- ・館内はスタッフの指示に従う事を原則としますので、守れない場合は利用途中であっても体験終了となる場合がございます。
- ・当館は、24時間営業でございますが、スタッフ常駐時間外に店舗へ入館する事を固く禁じます。



※許可を取って写真を掲載しています



お気軽にお越しください！！