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。 ※定員や体験時間等を確認し、詳細は各施設に問い合わせください。

問合せ先

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9時00分~午後4時00分まで

~ 体験までの流れ ~

0/ 体験したい施設を選ぶ



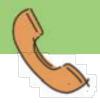
体験内容の詳細等は各施設案内をご覧ください。 (体験内容は変更となる可能性もございます)



02 各施設に直接申し込む



各施設に直接利用を申し込みください。 (詳細は各施設案内をご覧ください)



03 フィットネスの体験を始める

持ち物

- ① フィットネス無料体験チケット
- ② 被保険者証
- ③ 運動しやすい服装
- ④ 運動靴(上履き)
- ⑤ 水分
- ⑥ その他(各施設が指定したもの)

体験利用時の注意点

- ・フィットネスジムの担当者から、利用における注意点の 説明を必ずお聞きください。ルールをお守りください。
- ・無理せず、体調に合わせた運動をしましょう。
- ・体験中の怪我には十分注意しましょう。
- ・無料体験中の傷病等においては、個人の医療保険をご利用ください。



フィットネス無料体験利用の効果

〈協定締結フィットネス事業者の推移〉

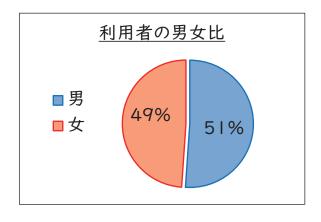
市民の健康づくりを支える取り組みとなっています。

	□ R3年度 □ (R3.10~)	。R4年度	□ R5年度 □	□ R6年度 □ (R6.10現在)
⊸法人□	5	5	<u> </u>	8
店舗	5	7	13	12

〈フィットネス無料体験利用者の推移〉

運動の習慣化のきっかけとなっています!

	R3年度 (R3.10~)	R4年度	R5年度	R6年度 (R6.10現在)
利用者数	19	38	26	11





フィットネス利用者の身体の変化

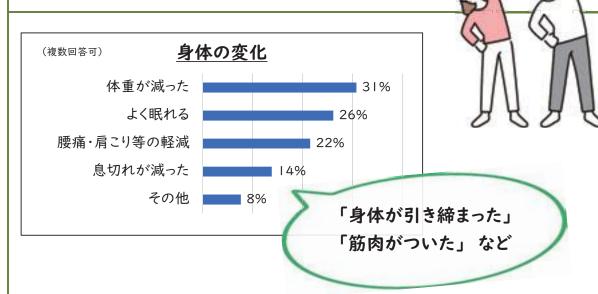
体重減少は、平均約(-2)kg

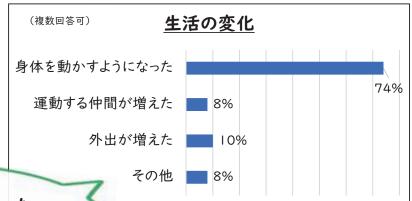
最大で-I6kg!

腹囲減少は、平均約 (-3)cm

-18cmされた方も!

フィットネスを利用された皆様から





「身体と心が軽くなった」 「ウォーキングを再開した」 など

- ・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。(2022年度調査)
- ・運動不足や活動不足は高血圧、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。

この機会に、運動を始めましょう!

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

営業時間:24時間 定休日:なし

<キャスト滞在時間>

| 0:00~ | 9:00 (水曜·年末年始·GW·お盆不在)

族木市元町8-3 Mitte元町2階

(茨木阪急本通商店街とり粂さん2階)

アク 阪急茨木市駅 西出口より

徒歩4分

※食材アンナート聞く (4000)

習慣病

期間 3か月

(週2回・1回2周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)

ス

体験時間

施設

10:00~19:00 (最終入館時間17:30) キャスト滞在日のみ利用可

676

①FIT&SMILE 入り口 I 階駐輪場

②商店街駐輪場(9:00~20:00)

定員

20名 (初回のみ要予約)

4

ジム建物隣りに有料駐車場あり

FIT& SMILE

トレーニングが分かりやすい!と利用者99%の方が答えた

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!

ご利用のお客様からお喜びの声をいただいております

| 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て面倒な調整は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。

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。身体のむくれを取り、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。

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ブリでいつでもチェックしていた だけます。







※許可を取って写真を掲載しています

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



難しくて面倒なマシーン設定は全て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



※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

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



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

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



4

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

期間

3か月

定員

要予約制

体験時間

電話にて要問い合わせ

①JR茨木教室

茨木市西駅前町4

茨木ショップタウン地下 I 階【Jスタジオ】

②阪急茨木教室

住所 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】

③南茨木教室

茨木市天王2-7-17

サンエイビル | 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





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、自分の人生を楽しみ続けるために「健康寿命を伸ばす」ことを目的とした体操です。





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だける内容です。



まずは検索!!

実際の運動療法体操を見てみよう!! 「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	· 茨木春日 TEL 0		72 - 631 - 1232		
	営業時間:10:00~13:00、15:00~19:00) 定	定休日:土曜日		3:00以降、日曜日、祝日	
住所	茨木市西駅前5-30 佐々木ビル3階				茨木駅西口より徒歩3分 春日丘高校の校門前に	
期間	3か月			セス	あるビル3階	
体験時間	回30分、初回は 時間程度 10:30~ 2:30、 5:00~ 8:30	5%	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

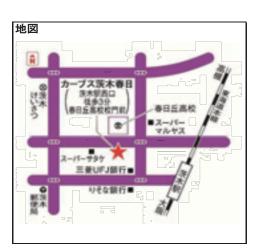
高い脂肪燃焼効果













※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!

カーブス 彩都西 TEL 072 - 640 - 6222 施設 営業時間: | 0:00~ | 3:00、| 5:00~ | 9:00 定休日: 土曜日 | 3:00以降、日曜日、祝日 フレンドマート |茨木市彩都あさぎ一丁目2-| ガーデンモール彩都2階 住所 彩都 2階 バスロータリー前 3か月 期間 |回30分、初回は|時間程度 9 体験 フレンドマート彩都店の駐輪場(無料) 時間 10:30~12:30, 15:00~18:30 フレンドマート彩都店の駐車場 5名/1か月、初回と2回目のみ要予約 定員 (1時間30分無料)



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<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

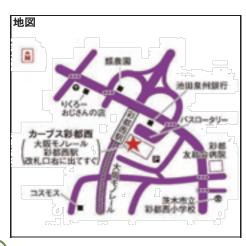
短時間でも ムリなく効果

高い脂肪燃焼効果











※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 - 6	331 - 3535		
	営業時間:10:00~13:00、15:00~19:00)以降、日曜日、祝日				
住所	茨木市宮元町7-22 仲辻ビル2階		アクトの急茨木市駅			
期間	3か月			セ から徒歩7分 ス	から徒歩7分	
体験時間	回30分 10:30~ 2:30、 5:00~ 8:30	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、 女性ならではのお悩みにも親身にサポートいたします。

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

血糖值

骨密度

★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♪









※許可を取って写真を掲載しています



カーブス 茨木水尾

TEL 072 - 652 - 2020

営業時間: | 0:00~|3:00、|5:00~|9:00 定休日: 土曜日|3:00以降、日曜日、祝日

茨木市水尾三丁目16-28 メディミックス茨木水尾301号 住所

3か月

体重

水尾三丁目バス停 2

から徒歩1分

t

または茨木市駅 ス から徒歩17分

1回30分 体験

施設

期間

時間

定員

10:30~12:30, 15:00~18:30

専用駐輪場あり(無料)

毎月先着5名 要予約



患者様優先の為、 近くの有料駐車場を利用



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?

ひざ 血圧 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 女性専用マシーンをご用意 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。







地図



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。

カーブス アル・プラザ茨木 TEL 072 - 641 - 0720 施設 営業時間: | 0:00~ | 3:00、| 5:00~ | 9:00 定休日: 土曜日 | 3:00以降、日曜日、祝日 中河原南口の 茨木市上郡二丁目12-8 アル・プラザ茨木2階 住所 2 バス停すぐ目の前の アル・プラザ 3か月 期間 |回30分、初回のみ|時間 体験 66 アル・プラザ駐輪場あり(無料) 時間 10:30~12:30, 15:00~18:30 5名(初回のみ要予約) アル・プラザ駐車場あり(無料) 定員

1日30分、女性のための体操教室です!

手軽に誰でも何歳でも!! 特徴1

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。

1回わずか30分!! 特徴2

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。

女性専用!安心のサポート体制! 特徴3

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お悩みにも 親身にサポートいたします。

腰痛

骨密度

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 引き締め

膝痛

肩こり

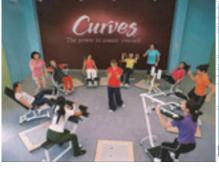
姿勢

血糖值

冷え、むくみ

コレステロール

高血圧 体力、免疫力







※許可を取って写真を掲載しています





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 施設 TEL 072 - 665 - 9672 営業時間:24時間 定休日:なし 阪急京都線 茨木市双葉町13-25 つじせビル2F・3F 住所 2 茨木市駅より セ 徒歩I分 3か月 期間 平日:12:30~14:30、17:30~20:30 体験 9 専用駐輪場あり(店舗裏側無料) 時間 土日祝: 11:30~14:30、16:30~17:30 なし 専用駐車場なし 定員

- ◆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 ※肩こりや腰痛改善
- ◆家でできる簡単トレーニングの伝授
- ◆INBOD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れるので、安心してトレーニングできます。









	スポーツクラブ JOYFIT24	↓ 茨オ	ト 真砂)			
施設	TEL 072 - 634 - 5566						
	営業時間:24時間(スタッフ在中時間平日9時~22時/土 (毎月5日25日はノースタッフデーの為				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	2階	2	南茨木駅より徒歩17分 茨木市駅より近鉄バス 50604系統 真砂1丁目		
期間	3か月 ※館内シューズ必須・ヨガマ	マット貸出	出有		下車 すぐ		
体験 時間	平日10時~21時/土日祝日10時~18時	10時~21時/土日祝日10時~18時 ・ 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)				

JOYFIT。24 茨木真砂

★ 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・・・YOGA入門 / リセットヨガ / ダイエットヨガ / Morningヨガ 等 →心と体の調子を整え、カラダのリセット・リフレッシュ。 さらに基礎代謝UP・脂肪燃焼に効果的、太りにくいカラダづくりに最適。



○機能改善系・・・背骨コンディショニング / ウェーブストレッチ | 等 →カラダの歪みを整えて、体の不調を改善したり、内臓の不調等を改善して いくクラス。柔軟性UPで怪我をしにくいカラダづくりを。



©ダンス系・・・ZUMBA / エアロビクス / リズム体操 等

→音楽に合わせて動くことで、楽しく運動習慣を作っていけるレッスン。

OLesMILLS・・・BODY BALANCE / BODY PUMP / BODY JAM 等

→音楽に合わせて様々なジャンルの動きが楽しめるプログラム。世界的にも
人気の高いエクササイズ。

「Skg以上の結果を出す

体験者様競出施設!

★ マシンエリア



マシンの使い方やフォームなどはスタッフが丁寧にご案内* 有酸素マシンから筋カUPマシン、ダンベルなども充実!

> 体組計で現在の身体の状態を把握後、目標を設定! 自分に合ったトレーニングの計画を立てれます。











施設	FITNESSブライト	ライト TEL 072 -					
	営業時間:10:00~18:00	定休日	:日、月				
住所	茨木市山手台3-30-30 (フレンドマートスマート茨木サニータウン店と同一建物内の1階部分)				阪急バス「幼稚園 前」バス停から		
期間	3か月				徒歩約2分		
体験時間	10:00~17:30	5%	フレンドマートスマート茨木サニータウン店 の駐輪場あり(無料)				
定員	要予約制・定員なし		フレンドマートスマート茨木サニータウン店の 駐車場あり(無料)				

気軽にフィットネス!未来の自分に健康を!



- ◎FITNESSブライトでは、体力維持・向上のため、10種類以上のトレーニング器具をご用意しております!
- ◎使い方や体への効果については、スタッフが丁寧にご説明いたします!
- ◎筋カトレーニングやバランス改善エクササイズを通じて、転倒予防や日常生活の質の向上をお手伝いします!
- ◎いつまでも自分らしく活動的に過ごしましょう!!





トレーニング器具の説明な







からだメンテナンス3か条

1

体重をはかろう

朝と夜、できるだけ同じ状態ではかり、 I 日の体重の増減をチェックしましょう



2

血圧をはかろう

以下の内容に注意して、1日2回はかりましょう

〈起床後 | 時間以内〉 トイレに行ったあと、朝食前、

降圧剤の服薬前にはかる 〈寝る前〉

入浴や食事の直後は避ける



3

毎年、特定健診をうけよう

誕生月など、毎年の受診する タイミングを決めましょう



茨木市健康医療部健康づくり課 健康増進係 特定保健指導担当

