茨木市国民健康保険特定保健指導に係る産官連携事業

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時から午後4時まで

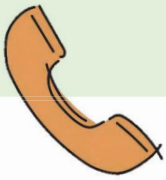
～ 体験までの流れ ～

01 体験したい店舗を選ぶ



体験内容の詳細等は各店舗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 各店舗に直接申し込む



各店舗に直接利用を申し込みください。
（詳細は各店舗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（各店舗が指定したもの）

体験利用時の注意点

・フィットネスジムの担当者より、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。

店舗	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　＜受付時間＞ 10:00～18:30　（水曜ほか、月ごとのキャスト不在日がございます。最新のカレンダーをご確認ください。）			
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粂さん2階）		アクセス	阪急茨木市駅 西出口より 徒歩4分
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）		
体験時間	平日　10時～19時 土日祝　12時～19時	※セキュリティカードのデポジット金1,100円 （クレジットカード払い）が体験開始時に必要です。		①FIT&SMILE 入り口1階駐輪場 ②商店街駐輪場（9:30～20:00）
定員	3名（初回のみ要予約）※3･4月は新規受付を休止します。			ジム建物隣りに有料駐車場あり

FIT&SMILE

ご利用者様の99%が"かんたん"だから続く♪
トレーニングが分かりやすい！
と答えたAIサーキットジムです。※自社アンケート調べ（n200）

変化を実感する声 続々！

2025年1月時点 会員の約半数 50代以上

約半数の方が 初心者からのスタート！

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て面倒な調整はAIが自動設定。モニター画面のポ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番から8番のマシンを順にまわるだけで、全身をバランスよくトレーニング可能。1周たった17.5分で効率よく、効果的に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。



※許可を取って写真を掲載しています

実際に3ヶ月体験された方の感想をご紹介します

※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



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



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

はじめてでも、大丈夫◎ キャストがサポートします！



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
住所	①JR茨木教室 茨木市西駅前町4 茨木ショップタウン地下1階【Jスタジオ】 ②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】 ③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。

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！！

店舗	スポーツクラブ JOYFIT24 茨木真砂 TEL 072 - 634 - 5566 営業時間：24時間（毎月5日・25日はノースタッフデーの為体験不可）　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	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 下車 すぐ
期間	3か月　※館内シューズ必須・ヨガマット貸出有		
体験時間	○平日10時～14時半　17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）

JOYFIT24 茨木真砂

★ マシンエリア

－6kg以上の結果を出す体験者様続出施設！


有酸素エリア

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力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。

体組計・・・体の筋肉量/脂肪量、部位別で計測。


フリーウェイトエリア

★ 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


ホットスタジオ


ヨガ系レッスン


ダンス系レッスン

◎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。

◎LesMILLS・・・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。


見通しのいい館内


広いロッカールーム


シャワー完備

★平和堂茨木真砂店横
★駐車場200台完備
3時間無料



※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ことを固く禁じます。

施設	スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス 茨木24 TEL 072－635－0109			
	営業時間　／平日　9:00～23:00、土　9:00～21:00、日・祝　9:00～20:00 スタッフ対応時間／平日11:00～21:00、土11:00～20:00、日・祝11:00～18:00　※15:00～18:00除く			定休日：火曜日
住所	茨木市舟木町2-25		アクセス	阪急茨木市駅 南出口より 徒歩4分
期間	3か月			
体験時間	営業時間内	初回予約はスタッフ対応時間内のみ		専用駐輪場有
定員	定員なし　初回のみ要予約			連携駐車場有（1時間無料）

SPORTS CLUB & SAUNA SPA RENAISSANCE

楽しみながら続けられる環境で、あなたの健康づくりを応援します！

プール



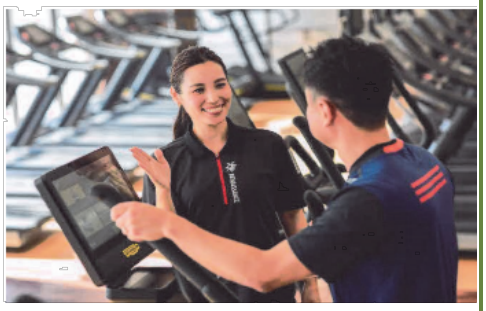
膝や腰に不安がある方でも、水中での運動なら負荷が軽減できて無理なく始められます。

スタジオレッスン



ストレッチやヨガ、ピラティスなどゆっくり始められるプログラムも多数ご用意しております。

ジム



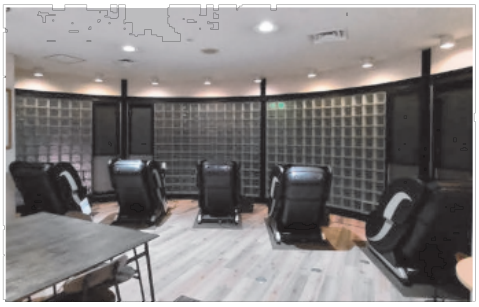
脂肪燃焼のための有酸素マシンや引き締めのための筋トレマシンはスタッフが使い方をご案内します。

ゴルフレンジ



運動だけではなく、趣味のゴルフも無料の打ちっぱなしで練習できます。

休憩エリア



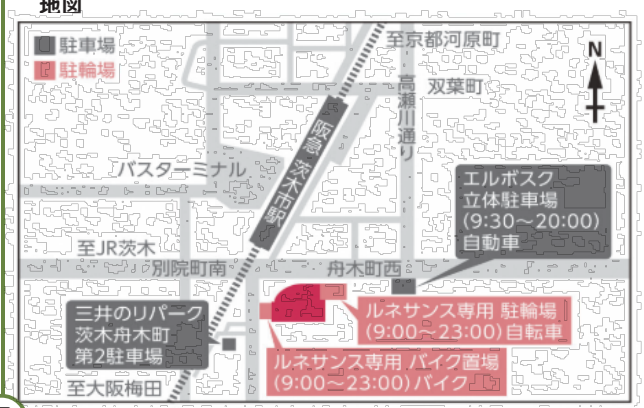
お疲れの時は運動はお休みして、無料のマッサージ機で身体をほぐしてリラックス。

サウナ・お風呂



時間がない日ややる気が起きない日はお風呂やサウナでリフレッシュするだけでもOK！

地図



外観の写真



運動が苦手でも大丈夫！
続けられる運動習慣づくりを私たちが全力で応援します。
一緒に始めましょう!

ルネサンス茨木24
スタッフ一同

店舗	FITNESSブライト　TEL 072－665－7107 営業時間：10:00～18:00　定休日：日曜日、月曜日		
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）	アクセス	阪急バス「幼稚園前」バス停から徒歩約2分
期間	3か月		
体験時間	10:00～17:30		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！

◎筋力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！！

施設内の写真





トレーニング器具の説明など詳しくはホームページまで！

※許可を取って写真を掲載しています

地図





外観の写真



茨木市内の公共スポーツ施設のご案内

①茨木市立市民体育館



開館時間：午前９時～午後９時30分
休 館 日 ：毎週水曜日、12/29～翌年１/３
連 絡 先 ：072-626-3821

②茨木市立福井市民体育館



開館時間：午前９時～午後９時30分
休 館 日 ：毎週火曜日、12/29～翌年１/３
連 絡 先 ：072-641-4961

③茨木市立東市民体育館



開館時間：午前９時～午後９時30分
休 館 日 ：毎週火曜日、12/29～翌年１/３
連 絡 先 ：072-633-5701

④茨木市立南市民体育館



開館時間：午前９時～午後９時30分
休 館 日 ：毎週火曜日、12/29～翌年１/３
連 絡 先 ：072-630-0111

⑤忍頂寺スポーツ公園



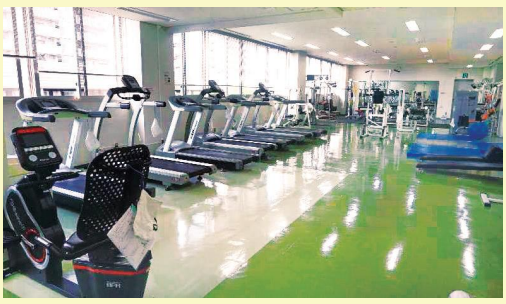
開館時間：ホームページにてご確認ください
休 館 日 ：12/29～翌年１/４
連 絡 先 ：072-649-4402

⑥西河原市民プール



開館時間：午前９時45分～午後８時
休 館 日 ：毎週火曜日、12/28～翌年１/４
連 絡 先 ：072-621-9715

設置しているトレーニング器具



※写真は茨木市立東市民体育館のトレーニングルーム

