



フィットネス



無料体験のご案内



～体験までの流れ～



1

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)

2

各施設に直接電話で申し込む

予約開始日を確認し、各施設に直接利用を申し込みください。

(各施設の予約開始日は施設によって異なります。詳細は各施設案内をご覧ください)

3

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動きやすい服装
- ④運動靴(上履き用)
- ⑤その他(各施設が指定したもの)

- この事業は市からフィットネス事業者に委託料は支払っておらず、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、各施設のご厚意で成り立っています。
- 初回体験利用期限は **令和 年 月 日** までです。お早めにお申し込みください。
- 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。

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：午前9時00分～午後5時00分まで

施設	カーブス宮元 TEL 072-631-3535												
体験日程	令和4年						令和5年						住所 茨木市宮元町 7-22 仲辻ビル2F
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定員 要予約	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	営業時間 平日 10:00~13:00 15:00~19:00 土曜日 10:00~13:00
予約 開始日	3月 28日 (月)	4月 27日 (水)	5月 27日 (金)	6月 27日 (月)	7月 27日 (水)	8月 26日 (金)	9月 27日 (火)	10月 27日 (木)	11月 28日 (月)	12月 26日 (月)	1月 27日 (金)	2月 24日 (日)	
体験 回数	全24回 (週2回を3か月間)						体験時間 10:30~12:30 15:00~18:30						定休日 日曜日・祝日

施設	カーブス彩都西 TEL 072-640-6222												
体験日程	令和4年						令和5年						住所 茨木市彩都あさぎ 1丁目2番1号 ガーデンモール彩 都2階
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定員 要予約	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	営業時間 平日 10:00~13:00 15:00~19:00 土曜日 10:00~13:00
予約 開始日	3月 25日 (金)	4月 25日 (月)	5月 25日 (水)	6月 24日 (金)	7月 25日 (月)	8月 25日 (木)	9月 26日 (月)	10月 25日 (火)	11月 25日 (金)	12月 25日 (月)	1月 25日 (水)	2月 22日 (水)	
体験 回数	全24回 (週2回を3か月間)						体験時間 10:30~12:30 15:00~18:30						定休日 日曜日・祝日

Curves

1日30分、女性のための体操教室です！

The power to amaze yourself*

消毒、換気、体調確認など、安心のコロナ対策徹底中！！

特徴1

手軽に誰でも何歳でも！！

通われている方の年齢層は広く、10代~90代の方が通われています。その中でも50~70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、筋力運動、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なので、通われている方も女性だけです。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女性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。

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

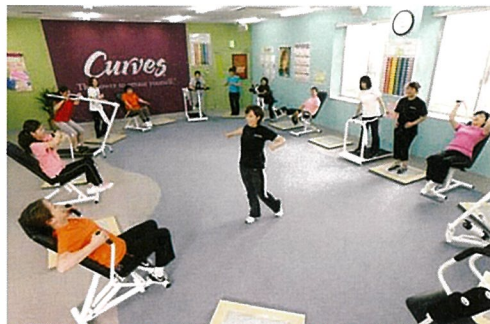
体力、免疫力

肩こり

血糖値

骨密度

★私たちコーチが皆様の健康への第一歩を応援致します！！
お気軽にお越しください！！



Curves

1日30分、女性のための体操教室です！

The power to amaze yourself*

消毒、換気、体調確認など、安心のコロナ対策徹底中！！

特徴1

手軽に誰でも何歳でも！！

通われている方の年齢層は広く、10代~90代の方が通われています。その中でも50~70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、筋力運動、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なので、通われている方も女性だけです。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女性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。

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

骨密度

肩こり

血糖値

体力、免疫力

★私たちコーチが皆様の健康への第一歩を応援致します！！
お気軽にお越しください！！



彩都西駅降りてすぐ

施設	カーブス茨木春日 TEL 072-631-1232												
体験日程	令和4年						令和5年						住所
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定員要予約	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	営業時間
予約開始日	3月25日(金)	4月25日(月)	5月25日(水)	6月24日(金)	7月25日(月)	8月25日(木)	9月26日(月)	10月25日(火)	11月25日(金)	12月26日(月)	1月25日(水)	2月22日(水)	
体験回数	全24回 (週2回を3か月間)						体験時間						定休日
							10:30~12:30 15:00~18:30						日曜日・祝日

施設	オルソフィット24 TEL 072-657-8283												
体験日程	令和4年						令和5年						住所
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定員要予約	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	先着5名	営業時間
予約開始日	平日9時~20時30分まで、好きな時間にトレーニング放題!(日・祝は17時まで)												
体験回数	全24回 (週2回を3か月間)						体験時間						定休日
							月~土 9:00~20:30 日・祝 9:00~17:00						なし



1日30分、女性のための体操教室です!

The power to amaze yourself

消毒、換気、体調確認など、安心のコロナ対策徹底中!!

特徴1 手軽に誰でも何歳でも!!

通われている方の年齢層は広く、10代~90代の方が通われています。その中でも50~70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、筋力運動、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なので、通われている方も女性だけです。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女性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。

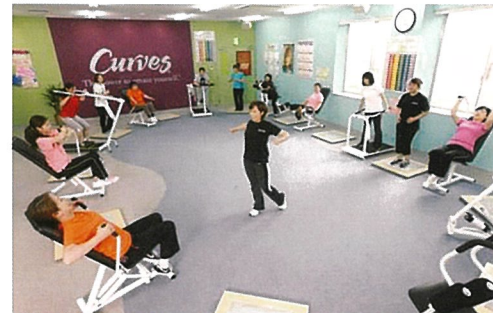
体のさまざまな悩みに効果的!!

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
骨密度	肩こり	血糖値	体力、免疫力

★私たちコーチが皆様の健康への第一歩を応援致します!!
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

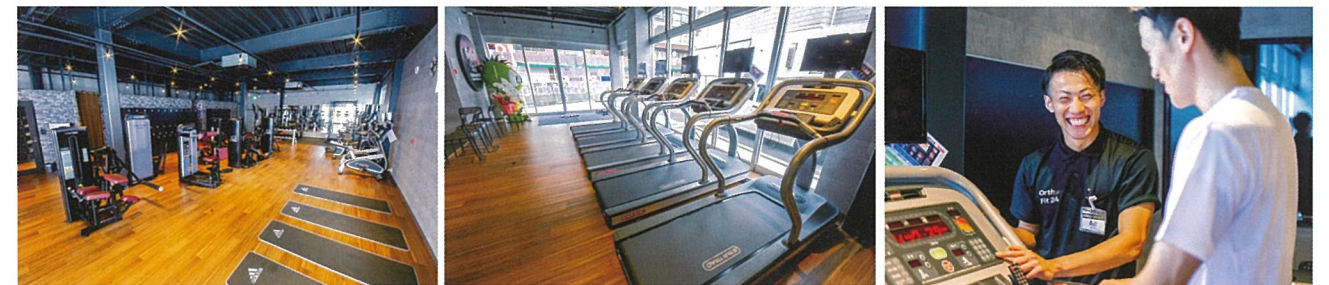


阪急バス「府民センター前」すぐ

- ① あなたのカラダの状態をカウンセリング致します。
- ② トレーナーがマンツーマンであなたに合ったトレーニングを指導を致します。(60分間)
- ③ あなた専用のトレーニングメニューを作成致します!

※2回目以降は作成されたメニューを見ながら、ご自身でトレーニングを行って頂きます。

※翌月(月1回)あなたのカラダの状態をカウンセリングし、マンツーマンでトレーニング指導をし、メニューを再び作成致します。(マンツーマントレーニングは予約が必要です。)

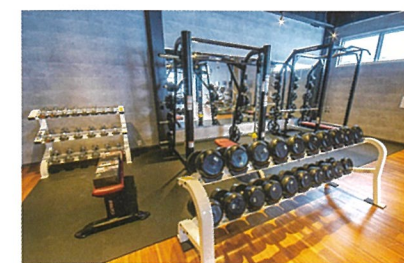


※許可を取って写真を掲載しています

もっとマンツーマントレーニングを受けたい!という方は、

特別に 60分×3回 11,000円

で受けることも出来ます!(別途料金)



- ・谷川記念病院の隣
- ・保健医療センターから徒歩5分
- ・JR茨木駅から徒歩5分



施設	JOYFIT24茨木真砂 TEL 072-634-5566												
体験日程	令和4年						令和5年						住所 茨木市真砂1丁目 11-25 パー ラーダイアナ2F
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定員 要予約 予約 開始日	定員なし(要予約制)												営業時間 スタッフ常駐時間 平日 9:00~22:00 土日祝日 9:00~19:00
体験回数	全24回 (最低週1回を3か月間)						体験時間 平日 10:00~21:00 土日祝日 10:00~18:00						

施設	JOYFIT24阪急茨木 TEL 072-665-9672												
体験日程	令和4年						令和5年						住所 茨木市双葉町13 番25号 つじせ ビル2・3F
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定員 要予約 予約 開始日	定員なし												営業時間 スタッフ常駐時間 平日12:00~15:00 17:00~21:00 土日祝日 11:00~ 15:00/16:00~ 18:00
体験回数	全24回 (最低週1回を3か月間)						体験時間 平日12:30~20:30 土日祝日11:30~17:30						

★ 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 / 機能改善エクササイズ / 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
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致します。
【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・・・「階段を上がるのが辛い・・・」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づらい・・・」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。



マシンエリア



スタジオ

◆お願いについて

- ・ご来館時、館内はマスク着用を義務づけておりますので、お忘れの場合は施設利用できません。
- ・ご来館時に、体温計測を頂き 37.5度以上の場合は施設利用できません。
- ・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。

お気軽にお越しください！！

- ◆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
- ◆家でできる簡単トレーニングの伝授
- ◆IN BODY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との距離が身近に感じられるので、安心してトレーニングできます。

館内の利用人数を確認してからの来館が可能なので、コロナ禍でも安心してトレーニングできます。



☆全身を鍛える事ができます



☆無料ロッカー完備



☆シャワーブース完備

◆お願いについて

- ・ご来館時、館内はマスク着用を義務づけておりますので、お忘れの場合は施設利用できません。
- ・ご来館時に、体温計測を頂き 37.5度以上の場合は施設利用できません。
- ・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。

お気軽にお越しください！！

施設	AIフィットネスジムFIT&SMILE (フィッスマ) TEL 080-7162-7778												
体験日程	令和4年						令和5年						住所
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定員要予約	★10:00-19:00 (水曜日ご利用不可) のお好きな時間に体験可能です! ★AIサーキットトレーニングマシン「milon」、音波刺激全身運動マシン「SONIX」、 体成分分析装置「InBody」をご自由にご利用いただけます。 ★初回マシン・セキュリティカード登録時のみご予約が必要ですが、 その後はお好きな時間にご自由にご利用いただけます。												24時間営業
予約開始日	いつでも開始していただけます (ご予約は下記QRコードまたはお電話ください)												営業時間
体験回数	全18回 (10日に2回を3か月間) 何回でもご利用可能ですが、10日に2回の運動を 推奨しております				体験時間	10:00-19:00 (水曜日ご利用不可) セキュリティシステム上、10:00-17:30のご入 館、19:00までのご退館をお願いいたします						定休日	なし



運動不足ならフィッスマGO!

手軽に最適な運動ができるあなただけのプログラム!

あいそうでなかったAIフィットネスジムのフィットアンドスマイルです!



1

最初にあなたのカラダをスキャンし、各マシンで筋力テストを行います。(初回のみ)



2

初期設定後は、ICカードをマシンにかざすだけで、AIがシートの位置や高さ、負荷を調整してくれ、す



3

各マシンのモニター画面のボールに合わせて身体を動かすだけ!サーキット型マシンなので、順番に筋力系6種、有酸素系2種計8種のマシンをまわります。



※許可を取って写真を掲載しています

特長① 誰でもかんたんにマシンをつかうことができます!

トレーニング経験者の方ももちろん、マシン初心者の方もかんたん! AIがあなたに合ったシートの位置や高さ、負荷を自動調整してくれるので、マシントレーニング特有の難しい面倒な調整は不要! マシンにICカードをかざすだけで、すぐに運動を始められます。また、ゲームのように、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!

特長② 安全にご利用できます!

AIが制御しているので、重すぎる負荷や正常な可動域を超えたトレーニングによる怪我のリスクが最小限! また、膝を痛めている、関節症があるなど、あなたの身体の状態に応じた可動範囲のカスタマイズも可能です。海外では医療施設などのリハビリで活用されており、とても安全なマシンです。

特長③ 目的別トレーニングを効率的にできます!

筋力アップしたい、ダイエットしたい、健康・今の体型を維持したい...など、あなたの目的に合った最適なプログラムをAIがはじき出してくれます! 1周たった17.5分で筋トレと有酸素運動を繰り返し、効率良くバランスの良い身体づくりができます。2周する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。また、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できます。



ご不明な点はLINEよりお気軽にお問い合わせください

体験(初回登録)のご予約はコチラ



24時間換気! 最新換気システム導入

5分毎更新! 混雑状況確認システム導入

