

この案内が届いた方

限定

利用満足度

90%

＼ 3 か月間プレゼント ／

高槻市内 フィットネス無料体験

初回体験利用期間
令和7年4月30日 まで

お申込は簡単！！

STEP ①

パンフレットの中から
利用したい施設を選ぶ



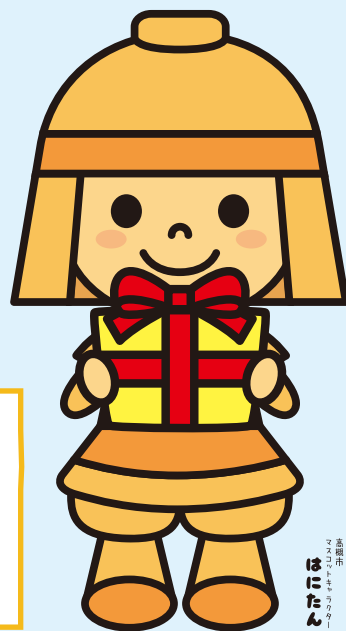
STEP ②

施設へ直接電話する

「市から
無料体験チケット
が届きました」

STEP ③

体験へGO！！



はいたん
高槻市健康づくり推進課

1回だけでも利用できます。お気軽にご予約下さい！

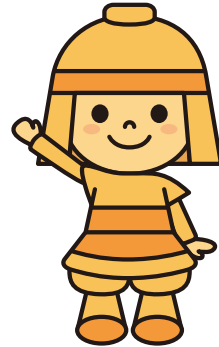
本事業は、社会貢献の一環として、フィットネス事業者より無償で運動プログラムが提供されています。是非この特別な機会を、ご活用ください。

問合せ 高槻市健康づくり推進課 TEL 072-674-8800 FAX 072-674-1551

高槻市内フィットネス体験施設 一覧



あなたに合った効果的な健康づくりを
運動の専門家がサポートします。
ぜひご利用ください！



高槻市
はにたん

地図 No.	掲載 ページ	施設 (所在地)	電話番号	体験回数	体験時間
①	P2	ザバススポーツクラブ デルタ 朝日町1-5	072-684-1817	月4回	火曜日 20:15~22:15 木曜日 10:15~12:15
②	P3	スポーツクラブ トライ 深沢町1-1-5	072-676-1587	月8回	【1か月目】月・水・木・金曜日 11:00~20:00 【2か月目以降】営業時間内
③	P4	リーブ スター スポーツ LEAP★STAR SPORTS 城北町2-3-17 泉ビル3階	072-668-7782	週1回	日曜日 15:10~15:40 15:40~16:20
④	P5	カーブス今城塚古墳前 岡本町41-1	072-668-2541	週1回	10:00~12:30 15:00~18:30
⑤	P6	カーブス高槻駅前 上田辺町4-10 ニュールックビル2階	072-686-3660	週2回	10:00~12:30 15:00~18:30
⑥	P7	カーブス高槻川添 川添2-3-1 フューチャーズ高槻川添ビル2階	072-693-7755	週1回	10:00~12:30 15:00~18:30
⑦	P8	カーブス宮之川原元町 宮之川原元町8-8	072-687-5130	週1回	10:00~12:30 15:00~18:30
⑧	P9	タニタフィッツミー 高槻駅前店 高槻町4-3 サタリービル2階	072-668-7603	全24回	平日 14:00~20:00
⑨	P10	ジョイフィット JOYFIT摂津富田 富田丘町2-2 ステアシア高槻1階	072-693-7161	週1回	初回 10:00~20:00 2回目以降 10:00~21:00
NEW ⑩	P11	フィジカルフィットネスTOWA 宮野町2-23	072-661-1515	月8回	営業時間内の約1時間

ご注意

既に入会されているフィットネス施設では、無料体験チケットを利用できませんのでご注意ください。
また、記載内容は変更の可能性があります。詳細は各施設までお問合せ下さい。

施設	① ザバススポーツクラブ デルタ TEL 072-684-1817		
体験日程	◆火曜日コース 20時15分～22時15分	住所	高槻市 朝日町1-5
	◆木曜日コース 10時15分～12時15分		平日 10:00～22:30 土曜日 9:00～21:00 日曜日・祝日 9:00～19:00
体験回数	全12回(月4回)	体験時間	火曜日 20:15～22:15 木曜日 10:15～12:15
定員	なし		
申込	体験希望日の1週間前までにご連絡下さい。※毎月、第1週目が1回目となります。		定休日 毎週水曜日

初心者も安心！！専属スタッフがつきメタボ改善のための運動を行います。
グループなので楽しく続きます！！運動後は露天風呂付入浴施設でリラックス！

■教室1日の流れ

※初回のみ10:00 or 20:00にご来館下さい。お手続きと測定(腹囲、血圧、体重など)を行います。

①チェックイン

10:15 or 20:15



②トレーニング (有酸素運動や 筋力トレーニングなど)

10:30～11:30

or

20:30～21:30



③露天風呂付きの 浴室を利用いただけます

11:30 or 21:30



④チェックアウト

12:15 or 22:15

駐車場
完備

フィットネス会員の方
無料体験中の方
3時間まで 無料！！
※その後30分毎に100円



ZAVAS SPORTS CLUB DELTA

施設	② スポーツクラブ トライ TEL 072-676-1587		
体験日程	月8回、3か月間体験可能		住所 高槻市 深沢町1-1-5
体験回数	全24回(月8回)	体験時間	営業時間 月・水・木・金曜日 10:00~23:00 土曜日 9:00~21:00 日曜日・祝日 9:00~19:00
定員	なし(人数が多い場合は希望時間に添えない場合があります)		
申込	開始希望月の前月中にご予約下さい。 当施設で無料体験チケットを利用されたことがある方は、ご遠慮いただいております。		定休日 火曜日

個人のレベルに合わせて丁寧に指導させていただきます。
使用するマシンはリハビリにも利用できる関節に優しいマシンです。

内容	時間	定員
ジムトレーニング 有酸素運動 & マシントレーニング	【1か月目】月・水・木・金曜日 11:00~20:00 【2か月目以降】営業時間内	なし(事前予約制) ※人数が多い場合は希望時間に 添えない場合があります



アットホームで丁寧な指導

- 国道170号線沿い
- 大型無料駐車場完備

施設	③ ^{リープ} LEAP ^{スター} ★STAR ^{スポーツ} SPORTS TEL 072-668-7782		
体験日程	週1回(日曜日)、開始月より3か月間体験可能		住所 高槻市 城北町2-3-17 泉ビル3階 ※阪急高槻市駅より 徒歩1分
体験回数	週1回	体験時間	下段スケジュール参照
定員	なし		営業時間 平日 10:30~15:00 (水曜日 12時まで) 19:00~22:30 土曜日・日曜日 9:30~17:00
申込	開始希望月の前月中にご予約下さい。		定休日 祝日・5週目

より楽しく健康に！をモットーに、毎日が笑顔になれるアットホームなフィットネススタジオです。
夢と目標をかなえましょう！気軽にお越しください。

スケジュール

曜日	時間帯	レッスン内容
日曜	15:10~15:40	LEAP BODY
	15:40~16:20	LEAP FIGHT

レッスン内容

★LEAP BODY

バーベルを使った全身のシェイプアッププログラム。重さをご自分の体力に合わせて選べます。
シンプルな動きなので、初めての方でも安心して受講可能。
音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼させましょう！

★LEAP FIGHT

ありとあらゆる格闘技の動きを使い、心肺機能・身体機能・柔軟性・敏捷性・反応力・瞬発力までもUP！
カッコいい音楽と共に、パンチやキックを使って全身をシェイプアップ！
年齢・性別関係なく、楽しめます。



LEAP
BODY



LEAP
FIGHT



~ For Smile Change Your Life!! ~
より健康に★より HAPPY に！

施設	④ カーブス今城塚古墳前 TEL 072-668-2541		
体験日程	週1回、3か月間体験可能 (女性のみ)		住所 高槻市 岡本町41-1
体験回数	週1回	体験時間	10:00~12:30 15:00~18:30
定員	各月 先着5名まで		営業時間 平日 10:00~19:00 土曜日 10:00~13:00
申込	開始希望月の前月中にご予約下さい。 当施設で無料体験チケットを利用されたことがある方は、ご遠慮いただいております。		定休日 日曜日・祝日

今、注目の筋力トレーニングを女性専用施設で30分間運動します。
上半身、下半身、全身を個人のお悩みごとにしっかり相談しながら健康づくりをいたします。

女性だけの30分、健康体操教室

Curves カーブス今城塚古墳前店

カラダのさまざまなお悩みに効果的!!

高血圧

お腹

肩こり

腰痛

ひざ痛

メタボ

・筋力トレーニングと聞いて「しんどいな」「運動はちょっと…」と思われる方でも手軽に始められ、すぐに効果が得られる体操です。

1 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ひとりの体力に合わせてできますので、いくつになっても参加していただけます。



2 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。



3 会員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。



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ります。
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」を始めましょう!!

無料駐車場完備しております!

施設	⑤ カーブス高槻駅前 TEL 072-686-3660		
体験日程	週2回、3か月間体験可能 (女性のみ)		住所 高槻市 上田辺町4-10 ニールックビル 2階
体験回数	全24回(週2回)	体験時間	10:00~12:30 15:00~18:30
定員	各月 先着5名まで		営業時間 平日 10:00~19:00 土曜日 10:00~13:00
申込	開始希望月の前月中にご予約下さい。 当施設で無料体験チケットを利用されたことがある方も、2回まではお申込みいただけます。		定休日 日曜日・祝日

有酸素運動、筋トレ、ストレッチの3つを合わせた運動を30分間で行うプログラムです。
個人に合った運動の提案もさせていただきます。

Curves 1日30分、女性のためだけの体操教室です!

The power to amaze yourself*

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、30~60歳代が中心です。
お一人お一人の体力に合わせてできますので、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の出せる独自の運動メニューです。

特徴3 女性だけ!安心のサポート体制!

女性専用の体操教室なので、通われる方も女性だけです。
男性の視線も気にせず運動ができ、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。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。



★運動を始めるにはきっかけが大切です! 私達スタッフ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	⑥ カーブス高槻川添 TEL 072-693-7755		
体験日程	週1回、3か月間体験可能 (女性のみ)		住所 高槻市 川添2-3-1 フューチャーズ 高槻川添ビル2階
体験回数	週1回	体験時間	平日 10:00~12:30 15:00~18:30 土曜日 10:00~13:00
定員	各月 先着5名まで		
申込	開始希望月の前月中にご予約下さい。 当施設で無料体験チケットを利用されたことがある方は、ご遠慮いただいております。		定休日 日曜日・祝日

カーブス体操教室では、運動するイメージが持てない女性に、まずはコーチと一緒に体について関心を持つ事からスタートします。あなたの健康と笑顔を応援します。



女性だけの30分、健康体操教室です

女性だけの30分フィットネス
カーブス
高槻川添

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、筋力がおとろ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「**筋カトレーニング**」は欠かせない運動と言えます。

でも、「筋カトレーニング」っていうと、尻込みされる方も多いので

安心して下さい！！ 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ひとりの体力に合わせてできますので、いくつ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。



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	⑦ カーブス宮之川原元町 TEL 072-687-5130		
体験日程	週1回、3か月間体験可能 (女性のみ)		住所 高槻市 宮之川原元町8-8
体験回数	週1回	体験時間	10:00~12:30 15:00~18:30
定員	各月 先着5名まで		営業時間 平日 10:00~19:00 土曜日 10:00~13:00
申込	開始希望月の前月中にご予約下さい。 当施設で無料体験チケットを利用されたことがある方は、ご遠慮いただいております。		定休日 日曜日・祝日

今、注目の筋力トレーニングを女性専用施設で30分間運動します。
上半身、下半身、全身の個人のお悩みごとにしっかり相談しながら健康づくりをいたします。

女性だけの30分体操教室 カーブス



年齢を問わない
トレーニング法！
一人ひとりの体力に合わせて

トレーニングは
1回30分！
短時間で効率よく成果が出ます

会員様もスタッフも
女性のみ！
女性特有の悩みも親身にサポート



こんな悩みでお困りの方、一緒に楽しく解消しませんか？

- 腰痛
- ひざ痛
- 体力不足
- 肩こり
- 高血糖
- 中性脂肪
- たるみ
- 体重

筋力トレーニングという響きに抵抗を感じられる方でも
手軽に始められ、すぐに効果が得られる体操です。

カーブス宮之川原元町

☎ 072-687-5130

お問合せ時間 ■月～金 10:00～19:00

■土 10:00～13:00

大阪府高槻市宮之川原元町8-8

「浦堂」
バス停近く

駐車場完備



施設	⑧ タニタフィッツミー高槻駅前店 TEL 072-668-7603		
体験日程	全24回、3か月間体験可能 (女性のみ)		住所 高槻市 高槻町4-3 サタリービル2F
	体験回数	全24回	営業時間 平日 10:00~20:00 土曜日 10:00~14:00
定員	各月 先着5名まで		定休日 日曜日・祝日
申込	当施設で無料体験チケットを利用されたことがある方は、ご遠慮いただいております。		

タニタの体組成計でまずしっかり測ります。
そしてデータをもとにその方に応じて筋力トレーニングと有酸素運動を分かりやすくスタッフがサポートします。



タニタがプロデュースする、予約不要・30分の女性専用運動施設 タニタフィッツミー

「人生100年時代」に備えて今からしっかり身体づくり。
「長く続けられる」運動始めましょう！

脂肪燃焼に最適な有酸素運動

筋力トレーニングとウォーキングを30秒ずつ交互に繰り返す、カンタンにできる全身運動!

筋トレ!

歩<<!

軽快な音楽に合わせて♪

部位に合わせた様々なマシンによる効果的な筋力トレーニング

健康管理サービス「からだカルテ」

高性能な体組成計で月1回のヘルスチェックが出来るのはタニタフィッツミーだけ!

持ち歩けば活動量計、タニタフィッツミーでは会員証

会員証は普段持ち歩けば活動量計に。入口カウンターでピットとチェックインすると、タニタ自慢の「からだカルテ」という健康管理サービスに、トレーニングを通じて得られたデータが蓄積され、会員個々の健康管理ができます。

タニタの「体組成計」でヘルスチェック!

タニタのプロフェッショナル仕様の「体組成計」による自慢のヘルスチェックサービス。体脂肪率はもちろん、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、筋肉量などからだの組成を細かく計測。

きめ細かいカウンセリング

計測後、チェックシートを基に会員様個々の目的に合わせた、きめ細かいカウンセリングをおこないます。数値を毎月グラフにすることでからだの変化が目に見えてわかります。



※体組成計機種・チェックシートは店舗により異なる場合があります。

予約なしで楽しめる! タニタフィッツミーのからだ改善! 無料体験レッスンの流れ

アンケート&計画 ▶ 運動前のストレッチ ▶ サーキットトレーニング体験 ▶ 運動後のストレッチ ▶ カウンセリング

無料体験レッスンについて

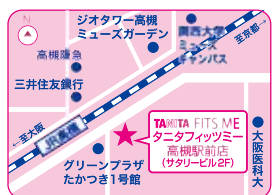
●無料体験の所要時間は?
初回は、アンケート(体調など)からカウンセリングまで、60分程度のご案内になります。

●持ち物について
動きやすい服装であれば運動できますが、更衣室もございますので運動用の服をお持ちいただくこともできます。その他、お水やタオル、室内シューズをご用意ください。



タニタフィッツミー高槻駅前店 072-668-7603

高槻市高槻町4-3 サタリービル2F(JR京東線高槻駅下車徒歩2分・阪急電車京東線高槻市駅徒歩6分)



施設	⑨ JOYFIT 摂津富田 TEL 072-693-7161		
体験日程	週に1回、3か月間好きな日に体験可能!! (祝日は除く)		住所 高槻市 富田丘町2-2 ステーション高槻1階
	体験回数 全12回 (週1回を3か月間)	体験時間 初回 10:00~20:00 2回目以降 10:00~21:00	営業時間 平日・土曜日 8:00~24:00 日曜日・祝日 8:00~22:00
定員	特になし		
申込	お電話 または フロントにて申込受付 ※ご本人確認書類をお持ち下さい。		定休日 毎月15日

多彩なマシンとスタジオプログラムでどなたでも安心してトレーニングができる環境を整えています。
スタッフと一緒に目標に向けて頑張りましょう!!

JOYFIT® 摂津富田



JR摂津富田駅北口 徒歩7分
阪急富田駅北口 徒歩8分
駐車場・駐輪場完備

連絡先

TEL : 072-693-7161

電話受付時間

月~土 9:00~23:00

祝・日 9:00~22:00

1回目：インストラクターがついて
マシンの使い方やトレーニング方法をご案内!
メニュー作成も行います!

2回目以降はご自身のペースでトレーニング♪

持ち物

- ・動きやすい服上下
- ・室内用シューズ
- ・飲み物

シューズ
レンタル有



スタジオ参加できます! 様々な運動にチャレンジしてください!

※一部ご参加いただけないプログラムがございます。

施設	New ⑩ フィジカルフィットネスTOWA ^{トワ} TEL 072-661-1515				
体験日程	月8回、3カ月間体験可能			住所	高槻市 宮野町2-23
				体験回数	全24回(月8回)
定員	利用可能人数 1日最大10名			営業時間	平日 9:00~12:00 13:00~17:00
申込	体験希望日の1週間前までにご連絡下さい。			定休日	土曜日・日曜日・祝日

日常生活でどれだけ動いているか見える化してみませんか？
今を知って行動するあなたをサポートします。

あなたのカラダをトータルでプロデュース。 運動習慣定着にむけて、丁寧にアドバイスします！

初
回

カラダの
評価
(30分)

- ・問診・体組成計測定
- ・簡易的身体評価
(握力、2ステップテスト、片脚立位テスト、立ち上がりテスト)

トレーニング
(30分)

「カラダの評価」を元に、
あなたにあったトレーニングを指導します。
(ストレッチ、筋力トレーニング、
有酸素運動)

ウォーキング
30～60分
(週5日以上)

2
回目以降

自由に
トレーニング
(1時間)

初回の「カラダの評価」を参考に、
自由にトレーニングしてください。
効果的なトレーニングのための
アドバイスもいたします。

効果的な
トレーニング

筋トレ
大きな筋肉を中心に
(週2日以上)

ストレッチ
各部位30～60秒
(週2日以上)

全
24
回終了

ご家庭・
当施設で
トレーニング

運動習慣定着まで
あと少し。
ご家庭や・当施設での
トレーニングを
続けましょう！



フィジカル
フィットネスTOWA

電話：072-661-1515

Mail：fitness01@towa-med.or.jp

https://towa-hikari.jp/fitness/

