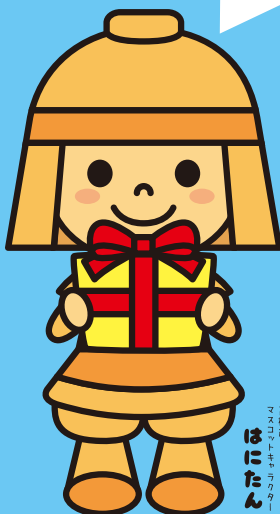


この案内が届いた方限定！

高槻市内 フィットネス無料体験 ✨3か月間プレゼント✨

1回だけでも利用できます
お気軽にご予約ください！



初回体験利用期間

令和9年4月30日 まで

お申込方法は簡単 

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！

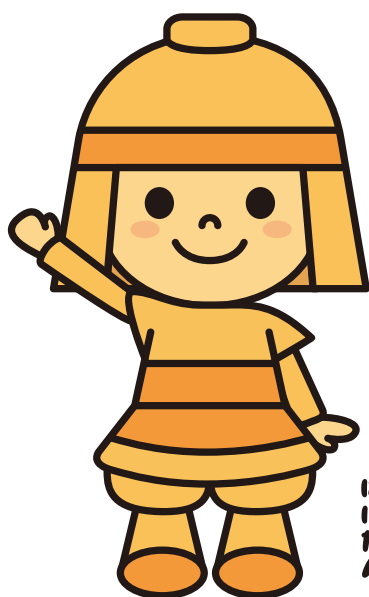


問合せ 高槻市健康づくり推進課

TEL 072-674-8800

FAX 072-674-1551

高槻市内フィットネス体験施設 一覧



高槻市
ママコミュニティ
はにたん

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！

高槻市内フィットネス体験施設 一覧

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	P 3	男性・女性 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	P 4	男性・女性 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	P 5	男性・女性 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 14:55~15:15 15:15~15:55 (同日体験可)
④	P 6	男性・女性 ジョイフィット JOYFIT摂津富田 富田丘町2-2 ステーション高槻1階	072-693-7161	週 1 回	初回 10:00~20:00 2回目以降 10:00~21:00
⑤	P 7	男性・女性 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
⑥	P 8	男性・女性 パーソナルトレーニング フュージョン デポ FUSION DEPOT 塚原5-6-1	080-3836-1844	週 1 回	平日 10:00~23:00
⑦	P 9	男性・女性 プライム フィットネス ユー Prime Fitness U 栄町2-19-5	070-9097-7274	週 2 回	平日 9:30~12:30 13:30~20:00

※記載内容は、変更の可能性があります。
お申込みの際は体験回数・体験時間など施設へご確認の上、お申込みください。

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 ◆木曜日コース 10時15分～12時15分		住 所 高槻市 朝日町1-5
			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ください。※毎月、第1週目が1回目となります。		定休日 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 浴室を利用していただけです

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	【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
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)		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
申 込	開始希望月の前月中にご予約ください。 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	リープ スター スポーツ ③ LEAP★STAR 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	全12回(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 (水曜日のみ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ください。		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	14:55-15:15	LEAP BODY
	15:15-15:55	LEAP FIGHT

同日体験可

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。重さは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！



LEAP
BODY



LEAP
FIGHT



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

施 設	④ JOYFIT ^{ジョイ フィット} 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)	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	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ください。		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

平日 9:00~15:00/18:00~22:00

土曜 9:00~20:00

日・祝 9:00~18:00

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	⑤ 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)	体験時間	営業時間内の約1時間	
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ください。			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！



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/



施設	⑥ パーソナルトレーニング FUSION DEPOT フュージョン デポ TEL 080-3836-1844		
体験日程	週1回、3ヶ月間体験可能 (完全予約制)		住所 高槻市 塚原5-6-1
			営業時間 8:00~23:00
体験回数	全12回(週1回)	体験時間	平日 10:00~23:00
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ください。		定休日 不定休

メタボ・ロコモ・フレイル予防に特化した健康寿命を延ばすことを目的とした大人の為の運動塾です。
健康運動指導士がマンツーマンで指導させていただきます。

筋トレがすべての人の健康に役立つ長寿の特効薬！

「大人の運動塾」

筋力運動・有酸素運動・柔軟性運動が
健康寿命を延ばす

健康のためには運動は不可欠。

「大人の運動塾」なら30分という短時間で
無理なく楽しく楽しい運動ができ、毎日の
健康を実感できます。

ここがポイント！効果を出す**3ステップ**



1. ほぐして 2. 伸ばして 3. 動かす

「大人の運動塾」で
こんな効果が出ています。

- ・腰痛が解消した
- ・膝痛が解消した
- ・肩が上がるようになった
- ・肩こりが解消した
- ・毎日が楽しくなった
- ・眠れるようになった
- ・柔軟性が上がった
- ・むくみが解消された
- ・姿勢が改善された
- ・体力がついて生活が楽になった
- ・などなど

プロのトレーナーがお勧めします！

有酸素運動・筋力運動・柔軟性運動。この3つが健康と美の条件です。トレーニングのエクササイズは、この条件を満たしています。

パーソナルトレーニング 塚原 高槻



所在地
FUSION DEPOT
〒569-1046 大阪府高槻市塚原5-6-1
TEL : 080-3836-1844

アクセス
JR摂津富田駅よりバス20分（塚原口より徒歩5分）
駐車場あり
※ナビ設定は大阪府高槻市塚原5-6-21で検索ください



施 設	プライム フィットネス ユー ⑦ Prime Fitness U TEL 070-9097-7274		
体験日程	週2回、3ヶ月間体験可能 (完全予約制)		住 所 高槻市 柴町2-19-5
体験回数	全24回(週2回)	体験時間	平日 9:30~12:30 13:30~20:00
定 員	各月 先着5名まで		営 業 時間 平日・土曜日 9:30~12:30 13:30~20:00
申 込	開始希望月の前月中にご予約ください。		定休日 日曜日・祝日

問診の後、改善目的に合わせて、健康運動指導士が監修したメニューに基づいたトレーニングをしていただきます。
 <生活習慣病改善> <姿勢改善> <筋力強化> <脂肪燃焼> など短い時間で効率的に運動をすることができます。

1回たったの

30分だから
続けられる

サーキットトレーニングは1回わずか30分の運動で続けやすく効果が出やすい！
 「生活が楽になった」など、多数の声と実績があるトレーニングです。

姿勢改善

膝痛・腰痛解消

シェイプアップ



筋力運動・有酸素運動・柔軟性運動が健康寿命を延ばす！

1



サーキットトレーニング

健康のためには運動の継続は不可欠、サーキットトレーニングなら、30分という短時間で無理なく楽しく正しい運動ができ、毎日健康を実感できます。

2



Lov-a-Ball

ボールの上に寝るだけで筋肉の緊張を緩め、身体のコリをほぐします。ストレッチ以上の効果があり誰でも簡単におこなえます。

3



ソーラーボール

ボールを使った体操で脳と体を元気にします。健康寿命延伸の為に考案された「認知動作型トレーニング」で、身体の深い筋肉を鍛え、脳の動きを高めることが出来ます。運動前後のストレッチにもご利用いただけます。

Prime Fitness U
 ココロとカラダをキレイにするトコロ

070-9097-7274

本事業について

この事業は、市から各施設に委託料は支払っておりません。
フィットネス事業者が無償で行う社会貢献活動の一環として、
各施設のご厚意によって実施しています。

フィットネス無料体験の注意事項 【 必ずお読みください 】

1	フィットネスを体験する方は、フィットネス施設の会則に同意し、諸規則を遵守しなければなりません。諸規則に従えないときは、体験をお断りいたします。
2	損害保険・傷害保険等は、必要に応じ各自でご加入ください。体験中に生じた損害等につきましては、本市とフィットネス施設は、一切責任を負いません。
3	血圧が高いなど健診で受診や治療、再検査を勧められた方は、フィットネスの体験前に受診をすることをお勧めします。また、医療機関（病院や医院）に通院中の場合は、主治医にフィットネスの体験を受けてもよいか確認してください。
4	フィットネス施設が相互利用を許可している場合を除き、フィットネス体験施設を途中で変更することはできません。
5	フィットネスを体験した結果は、フィットネス施設から健康づくり推進課が提供を受け保存し、必要に応じ、次年度以降の特定保健指導等に活用しますので、ご了承の上、体験願います。
6	被保険者の資格がなくなったときは、無料体験チケットを使用することはできません。チケット利用中の場合は、施設へ被保険者の資格がなくなったことをお知らせください。
7	無料体験チケットの記載事項に変更があった場合には、速やかに健康づくり推進課に提出し、訂正を受けてください。
8	既に入会されているフィットネス施設では、無料体験チケットは利用できませんのでご注意ください。

