

# 令和6年度東住吉区 生涯学習施設情報誌

東住吉区役所 区民企画課<生涯学習>

〒546-8501 東住吉区東田辺 1-13-4 TEL 06-4399-9922 FAX 06-6629-4564



インターネットでもご覧いただけます

東住吉区ホームページ <https://www.city.osaka.lg.jp/higashisumiyoshi/>

東住吉区 ▶ 生涯学習



## 今月のトピックス

### 長居トレーニングセンター 【ヤンマースタジアム長居北側入口】



#### ストレッチエリア

健康的な運動習慣はここから  
ゆったりリラックスできる広々とした空間



#### マシンエリア

初めての方も安心！初回利用時に  
使い方など丁寧に説明致します。



#### 有酸素マシンエリア

ランニングマシン・バイクなど計28台  
空調完備の室内で快適に運動ができます



#### フリーウエイトエリア

スミスマシンやスクワットラック  
ベンチプレス3台など充実した設備



#### レッスン

参加費無料のストレッチレッスンや  
ピラティス・ヨガなど多彩なプログラム



#### パーソナルトレーニング

1500円ボディケアマッサージや  
マンツーマンでの運動指導もごさいます！

#### 【利用までの流れ】

- 1 初回講習会の予約**  
電話または窓口にて初回講習会の予約をお願いします。  
★講習は約1時間程度です。
- 2 初回講習会の受講**  
持ち物→本人確認書類(学生は学生証)、利用料、運動服、室内用シューズ等
- 3 利用開始**  
講習後は自由にトレーニング！わからないことは何度でもお聞きください

最新情報はHP・SNSでチェック！



#### ★ 初回講習会の実施時間 ★

〇印が実施時間  
約60分間

月	期	日	時	分	時	分	時	分
休館日	1000	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
	1300	/	/	/	/	/	/	〇
	1400	〇	〇	〇	〇	〇	〇	/
	1500	/	/	/	/	/	/	〇
	1600	〇	〇	〇	〇	〇	〇	/
	1900	〇	〇	〇	〇	〇	〇	/

#### 【利用料金】

区分	1回券	回数券(10回)	定期1ヶ月	定期6ヶ月	定期12ヶ月	備考
大人	600円	6,000円	6,000円	30,000円	60,000円	※大人は18歳以上65歳未満の方です。 ※高齢者は65歳以上の方です。 ※お支払いいただいた利用料等は返戻金で返しません。 ※定期券は購入日が利用開始日となります。
高齢者	300円	3,000円	3,000円	15,000円	30,000円	
高校生(18歳未満)	400円	4,000円	4,000円	20,000円	40,000円	

#### 【営業時間】

	利用時間	休館日
平日・土曜日	9:00~21:30	毎週 月曜日 (月曜日が祝日の場合は開館) 12月28日~1月4日
日曜日・祝日	9:00~18:00	

※トレーニングルーム利用可能時間は終了の30分前まで  
※最終受付は終了の60分前まで

お問合せ

長居トレーニングセンター ☎06-6699-8885