

阪急阪神ホールディングスグループは、沿線に暮らす皆様の健康づくりをサポートします

阪急阪神ホールディングスグループ インフォメーション

楽しく体を動かしてもっと健康に!

おすすめフィットネスクラブ

阪急阪神ホールディングスグループが展開する、特色のある2つのフィットネスクラブを紹介します。

1 がんばらないジム すれっちるーむ

着替えもシューズも必要ない、散歩のついでや仕事帰りに気軽に立ち寄れる初心者専用のジム。ストレッチをした後、6種類のマシンを使って筋力トレーニングをしていきます。慣れれば所要時間はたったの15分。そのほか2カ月間施設使い放題に8回分の個別トレーニングが付いたお得なプラン「2ヶ月集中ダイエット宣言!!」(別料金)や、ヨガなどの「グループレッスン」(杭瀬店のみ。要予約)も。健康生活のきっかけづくりの場としてご活用ください。

【杭瀬店】

- 営業時間/土・日曜9:30~16:30
 - 定休日/月~金曜、祝日、8月12・13日
- <http://strechroomkuise.wixsite.com/strechroomkuise>
※阪神大物駅下車 東へ500m、または阪神杭瀬駅下車 西へ700m
(はんしんいきいきデイサービス 尼崎杭瀬店内)

【西宮店】

- 営業時間/火~金曜18:30~21:30
 - 定休日/月・土・日曜、祝日、8月15日
- <http://strechroomkuise.wixsite.com/strechroom>
※阪神西宮駅下車すぐ (はんしんいきいきデイサービス 西宮店内)

●お問い合わせ ☎080・1456・4270 (杭瀬店、西宮店)



「グループレッスン」は少人数制。トレーナーが丁寧に指導してくれるので、初心者も安心。



上) 20メートル×4コースの開放感あふれるプール。
左) マシンジムには最新鋭のマシンをゆったり配置。

2 大人のための会員制ラグジュアリージム ちややまちフィットネスクラブ

それぞれの空間にゆとりを持たせたジム、プール、スタジオ、スパで、周囲に気兼ねなくご自身のペースでお過ごしいただける会員制クラブです。天井から陽光が降り注ぐプールは開放感があり、リゾートホテルにいるかのようにリラックスできます。常夏気分が味わえる「フラダンス」や、体を引き締める「ピラティス」など、夏におすすめのプログラムも多数開催。お客様のご要望に合わせて行う「パーソナルトレーニング」(別料金)もぜひお試しください。

- 営業時間/月~金曜7:30~23:00、土曜10:00~20:00、日曜・祝日10:00~18:00
 - 定休日/毎月10・20・末日、8月11~13日
 - お問い合わせ ☎06・6292・5980
- <http://www.chayamachi-fitness.jp/>
※阪急梅田駅下車 北へ400m

阪急阪神沿線
Wellness プラス

阪急阪神沿線の健康イベントやウォークマップのほか、専門家による健康コラムを掲載。本誌「Well TOKK」も、誌面で紹介しきれなかったスポット情報を加えてアップします。

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/> 詳しくは