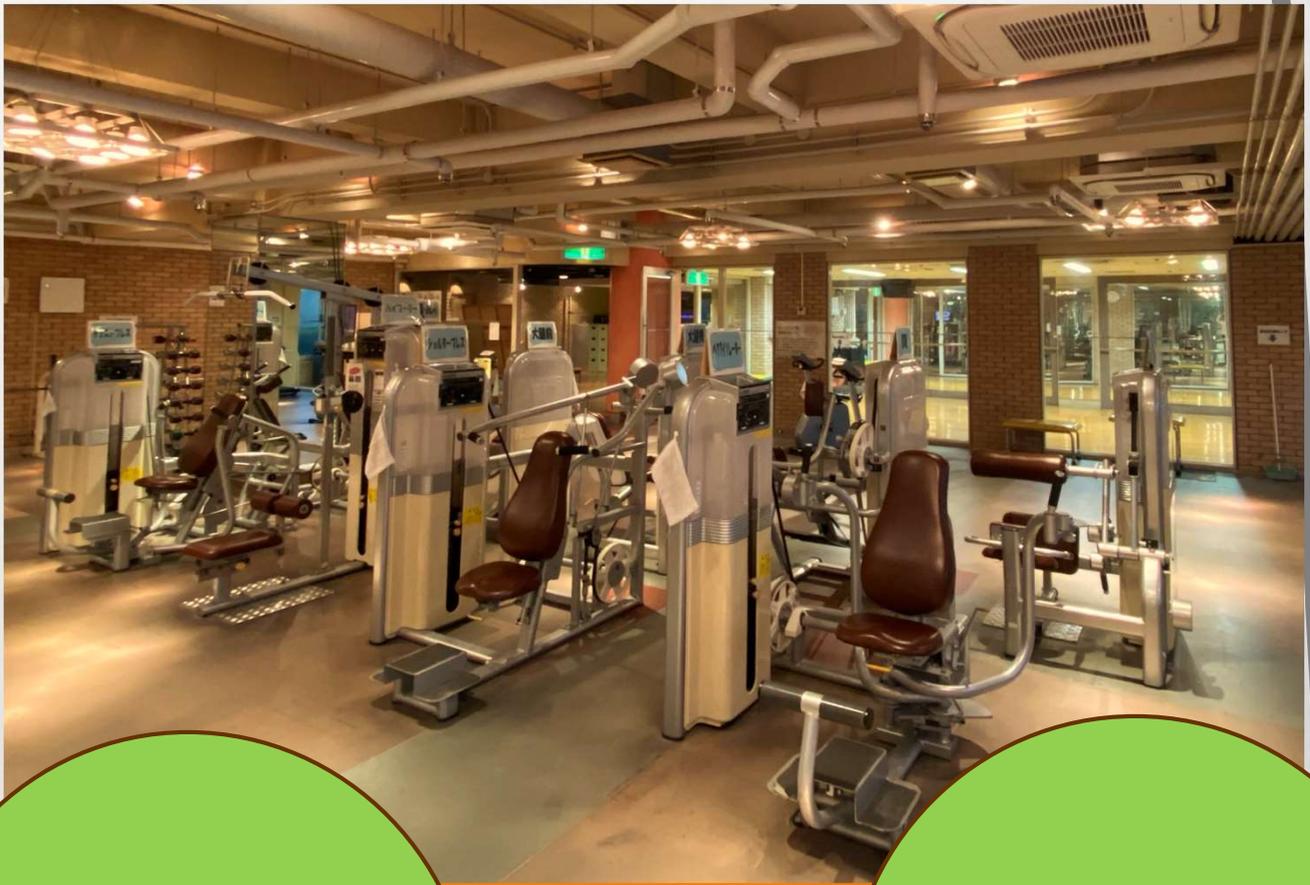


トレーニング室 プチリニューアル 4/2(火)9:00~

※4/1【月】トレーニング室は、臨時休館です。



トレッドミル
入替

エアロバイク
入替

(トレーニング室利用の)
事前予約制
廃止

新機種も
あります!!

3つのおすすめポイント

都度払い制

年会費・月額費はかかりません。
都度払いだから費用を気にせず、気が向いた時に来ても大丈夫です。

回数券

当施設では、お得な回数券を販売しております。**10回分の金額で、11回ご利用いただけます。**
有効期限はございません。

サウナ

トレーニング後にもう一汗かきませんか？もちろん、シャワーも完備しております。

■ 利用時間／午前 9:00 ~ 午後 9:00

■ トレーニング室 利用料金

単位		利用料	
中学生	市内/市外	2時間	200円/400円
一般	市内/市外	2時間	400円/800円
超過料	中学生 市内/市外	1時間	100円/200円
	一般 市内/市外	1時間	200円/400円
★基礎コース		約2時間	1,100円

★トレーニング室をご利用いただくためには、**基礎コース**(トレーニングに必要な知識や技術及びマナーの講習)を受講し、次回から通常のご利用が可能となります。



他にもマシンを取り揃えております！！

■ トレーニング室 回数券

回数券		
一般 市内/市外	11回分	4,000円 / 8,000円
中学生 市内/市外	11回分	2,000円 / 4,000円

※10回分の金額で、11回ご利用いただけます。
※市内在住・在勤・在学者、若しくは伊丹市・川西市・三田市・猪名川町在住の場合は、市内料金でご利用いただけます。

■ 入替マシン(新機種) 紹介

NEW



エアロバイク



トレッドミル

宝塚市立スポーツセンター

指定管理者:公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社

〒665-0827 宝塚市小浜1丁目1番11号

TEL: 0797-87-5911 FAX: 0797-81-0652

HP: <https://tspf.hyogo.jp/>



マシン 一覧

有酸素マシン

NEW

[トレッドミル](#) (令和6年4月～)

NEW

[エアロバイク](#) (令和6年4月～)

[ウォーキングマシン](#)

脚

[レッグエクステンション](#)

[シーテッドレッグカール](#)

[レッグプレス](#)

[アダクション&アブダクション](#)

胸

[ペクアイソレーター](#)

[チェストプレス](#)

胸

[ショルダープレス](#)

背中

[ハイプーリー](#)

[バックエクステンション](#)

腹

[アブアイソレーター](#)

[アブドミナルボード](#)

フリーウェイト

[スクワットラック](#)

[ベンチプレスラック](#)

[フラットベンチ](#)

[ダンベル各種\(1kg～14kg\)](#)

[スーパーインプレスベンチ](#)

[バーベル各種\(10kg～40kg\)](#)

[バーベルディスク\(1.25kg～20kg\)](#)

その他

[Vバランス](#)

[バレルローラー](#)



※詳細は宝塚市立スポーツセンターの
ホームページをご覧ください。

こちらの二次元コードからもご確認いただけます！

宝塚市立スポーツセンター



CLICK!