ラスタホール
フィットネスイベント

家でも無理なくできる簡単ストレッチ！
フィットネスラスタ（4階）の見学もできます♪

2025. 9.23 火・祝

10:30～ / 11:00～ / 11:30～

各回 20分　参加無料！

講師：フィットネスラスタ職員

どこでも簡単にできるお手軽ストレッチ・トレーニングを行います。
歯磨きをしながら～、テレビを見ながら～など、気軽にできる
「ながらストレッチ・ながらトレーニング」で、
日常生活に運動習慣を取り入れていきましょう！

当日
直接会場へ～
（申込み不要）

https://lustrehall.com

伊丹市立生涯学習センター / ラスタホール
〒664-0865　伊丹市南野2-3-25

ラスタホール 1階 エントランスホール

お問合せ：ラスタホール（伊丹市立生涯学習センター）フィットネスラスタ　TEL 072-781-4888

火曜休館（火曜祝休日の場合は翌平日休館）

主催：公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団／ラスタホール　伊丹市教育委員会

ひとりでトレーニング、大変じゃないですか？

健康への第一歩を
私たちと作ってみませんか？

ワンコインで1回お試し体験

※要予約となります。
※お一人様、一人一回限り
※ご利用方法・ご利用期間は
電話にてお問い合わせください。

入会金 登録料 一切無料！

あなたの『始める一歩』を
サポートします！
トレーニング初心者でも
安全安心にお助けいたします！

学校帰り 仕事帰りの方 大歓迎！

授業が終わった夜の時間は
人が少なく狙い目です！
仕事に、部活に、趣味に活きる
トレーニング、始めませんか？

使用種別および利用料金

会員種類			利用料		ご利用内容
			市内	市外	
全日定期利用	一般	月額	8,500円	10,200円	時間の制限なし
	シルバー（60歳以上）		5,500円	6,600円	
	障がい者			-	
平日定期利用	一般		7,000円	8,400円	土・日・祝を除いた 平日10:00～17:30まで
	シルバー（60歳以上）		4,500円	5,400円	
	障がい者			-	
定期利用	ナイト	月額	5,000円	6,000円	平日と土曜日の18:00からのご利用
	ホリデー				土・日・祝のみの利用
	学生		4,500円	5,400円	時間の制限なし
一時利用	一般	一回	1,500円	1,800円	時間の制限なし
	シルバー（60歳以上）		750円	900円	
	障がい者			-	

16歳以上の方大歓迎！
※16歳未満の方はご利用できません

ジムもプールも使い放題！

※この表における「学生」とは、大学、高等学校、ならびにこれに準ずる学校の学生および生徒をいう。
ただし、スポーツ施設を使用することができる者は、16歳以上の者とする。

フィットネスラスタ

詳細・お問い合わせはTELまたはHPで！

TEL.072-781-4888

伊丹市立生涯学習センター（ラスタホール）4F
〒664-0865　兵庫県伊丹市南野2-3-25

営業時間

月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00	休	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
～	館	～	～	～	～	～
21:30	日	21:30	21:30	21:30	21:30	17:00

※最終入館：月・水～土　20：30
日・祝　16：00
※休　館　日：火曜日・年末年始
火曜が祝休日の場合のみ 翌平日
年末年始(12/29 ～ 1/3)

\HPはコチラから！/