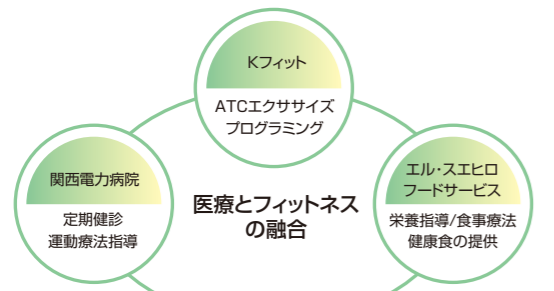


脂肪を燃やして身体すっきり！ 「メタボ解消」を科学的にサポート

関西電力グループが運営するメディカルフィットネスクラブ「Kフィット 中之島ウエスト」は、文字通り「医療とフィットネスの融合」をめざしたフィットネスクラブ。たとえば気になる「メタボ」にも、米国アスレティックトレーナー協会(NATA)公認のトレーナー(ATC)と、関西電力病院、エル・スエヒロフードサービスが連携し、科学的な根拠に基づきながら改善をはかります。



〈プログラム内容〉

ATCをはじめとするトレーナーが、お客さまの目的に合わせたプログラムでサポート。正しい姿勢やウォーキングフォームなどのチェックは、毎日のウォーキング習慣に役立つとしてご好評をいただいています。とくに「ATCパーソナルトレーニング」は、身体にかかるストレスを軽減し、障害予防に最適です。みなさまの健康づくりにお役立てください。



運動の後は至福のリラックスタイム！

思う存分汗を流した後は、ゆったり・のびのび・リフレッシュ！「サウナ」「気泡湯」「寝湯」などをラインナップした充実のスパ施設で、極上のひとときをお過ごしください。



メディカルフィットネスクラブ Kフィット 中之島ウエスト

大阪市北区中之島6丁目2番39号 TEL.06-4803-9110(受付)
営業時間 平日/10:00~23:00 土曜/10:00~22:00 日祝/10:00~20:00 月曜休



①中之島プラザ(写真中央のビル)内にあるメディカルフィットネスクラブ「Kフィット 中之島ウエスト」。ボディケアの専門家が健康づくりをサポート

②堂島大橋を渡って東へしばらくは、人ひとりが通れる細い遊歩道。きれいに整備されて気持ちいい



③朝日放送やABCホール、飲食店がクロスする新しいタイプの都市空間・ほたるまち



④大阪市立科学館・国立国際美術館は中之島の文化の拠点。美術館は中之島西部地区開発に伴い、万博記念公園から移転、新築した



いいでしょう。淀屋橋の北詰を渡ると、中之島緑道と名付けられた道が続きます。バラの植栽と造形作家の彫像が点在する表情豊かな散歩道です。錦橋では江戸末期から明治初期に描かれた錦絵(タイル)を展示。歩いてこそ発見ですね。さて、コースも終盤に近づき、最後の見どころ、大阪市立科学館、国立国際美術館横に到着。ゴールはまもなくです。ウォーキングの楽しさを印象づける中之島ウォーキングコース、ぜひお試しください。

歩いて気持ちのいいコースは、心をリラックスさせ、メンタル面でのプラス効果が大きいといわれます。そこでご紹介したいのは、水辺の遊歩道が整備され、見どころも豊富な中之島です。パリのシテ島をイメージして都市計画がなされた中之島ゾーン

歴史もアートもサイエンスも！
大阪の魅力が集結



⑤大阪市中央公会堂は1918年完成の大正ネオルネサンス様式の建物。内部に施された質の高い意匠はすばらしい。地下レストランのオムライスは人気メニュー



④京阪中之島線は天満橋～中之島西部を結ぶ、昨秋開通の路線。木とガラスの素材で設計された「大江橋駅」の出入口は、デザイン性に優れ、街のアクセントに

は、大阪市役所、大阪市中央公会堂、大阪市立科学館や大阪国際会議場など大阪の代表的な建物が林立するエリア。京阪中之島線の開通により、水都大阪のシンボルアイランドとしてさらにパワーアップしています。そんな都会の躍動感と緑豊かな自然を背景に、いざ出発！

スタートはメディカルフィットネスクラブ「Kフィット 中之島ウエスト」。堂島大橋までは街路樹が整然と並び、川風の心地よい道が続きます。玉江橋を過ぎると、遊歩道がゆったりし、視界も広がって気持ちいい！ やがて話題の「ほたるまち」が左側に見えてきます。



⑦中之島緑道は「水・緑・光」をテーマに10名の作家による造形作品を設置したアートな遊歩道



⑥中之島公園の中央に東西約500mにわたり、約90品種、4,000株のバラが咲き誇る

中之島ウォーキングコース(約5km)

1時間20~30分ほどで1周できる人気のコース。遊歩道全般にベンチが設置され、どこでも休憩できる。バラ園や美術館など、寄り道できるのもうれしい

さわやかな風景に心ウキウキ
足どりもリズムカル

渡辺橋から中之島ガーデンブリッジにかけては植え込みが整備され、特に大江橋あたりの花壇は色鮮やか。大阪市役所、中之島図書館、大阪市中央公会堂へと続く道は石畳の並木道で歴史を感じさせます。公会堂前を折り返し地点として西へ。みおつくしプロムナードには大きな木陰があり、ベンチで休憩するのも



水都大阪のシンボルアイランド「中之島」で川風の心地よさを体感。