

トレーニング室利用者実技講習会

トレーニング室を利用するには、登録証が必要です。

講習会を1回受講していただくと登録証が発行でき、
吹田市の各体育館・総合運動場・片山市民プールでお使いいただけます。

トレーニング室を正しく安全に使用するための実技講習会です。
1回の受講で登録証を発行します。

—予約制—

- ☆ 募集： 隨時受付
- ☆ 申込方法： 事前予約が必要です。お電話か直接ご来館下さい。
- ☆ 開催日： 火曜日 19:15~20:45 / 土曜日 10:15~11:45
※祝日・夏期・年末年始は休講です。
- ☆ 持ち物： 写真(3×2.4cm) 免許証と同じサイズです。※お持ちいただけない場合その日は発行できません。
トレーニングウェア、水分補給飲料、タオル、体育館シユーズ、身分証明書
- ☆ 対象： 中学生以下を除く
- ☆ 定員： 各5名
- ☆ 料金：
大人市内料金 (高校生以上の市内在住、在勤、在学者)
： ¥150-
大人市外料金
： ¥300-

—設備一覧—

- ・エアロバイク
- ・トレッドミル
- ・リカンベントバイク
- ・ステップマシン
- ・レッグプレス
- ・レッグカール
- ・レッグエクステンション
- ・チンニング/ディップス
- ・ローイング
- ・ショルダープレス
- ・ペクトラルフライ
- ・チェストプレス
- ・アブドミナルクランチ
- ・ローウーバック
- ・ラットマシン
- ・スクワットラック
- ・ベンチプレス
- ・マルチパワー(スミスマシン)
- ・ダンベル
- ・ケーブルマシン
- ・バーベル
- ・フラットベンチ
- ・インクラインベンチ
- ストレッチマット



詳細につきましては下記までご連絡下さい。

吹田市北千里市民体育館

〒565-0873 大阪府吹田市藤白台5丁目5番1号

TEL : 06-6833-8105 FAX : 06-6833-8106