

トレーニング室利用者実技講習会

トレーニングジムを使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 : 随時受付
- ☆ 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 : 月曜日 10:00~11:30 / 水曜日 19:15~20:45 / 土曜日 15:30~17:00
※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、体育館シューズ、身分証明書
- ☆ 対 象 : 中学生以下を除く
- ☆ 定 員 : 月曜日5名 水曜日5名 土曜日10名
- ☆ 料 金 : ¥150- 大人市内料金(高校生以上の市内在住、在勤、在学者)
: ¥300- 大人市外料金

—設備一覧—

- ・エアロバイク
- ・ランニングマシーン
- ・プローンレッグカール
- ・ベンチプレスベンチ
- ・インクラインベンチ
- ・クランチベンチ
- ・フラットベンチ
- ・ストレッチベンチ
- ・アプ克蘭チ
- ・シーテッドレッグプレス
- ・オーバーヘッドプレス
- ・チェストプレス
- ・フィットネスローラー
- ・バレルローラー
- ・スクワットラック
- ・バックエクステンション
- ・ベルトバイプレーター
- ・プラットホーム
- ・レッグエクステンション
- ・スミスプレスステーション
- ・プルダウン
- ・パワーアシストディップチン



詳細につきましては下記までご連絡下さい。

吹田市山田市民体育館

〒565-0824 大阪府吹田市山田西3丁目84番1号

TEL 06-6876-8855 FAX 06-6876-8764