

## トレーニング室利用者実技講習会

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：お電話か直接来館し予約してください。
- ☆ 開催日：火曜日 19:15～20:45 【受付 19:00～19:15】  
土曜日 10:15～11:45 【受付 10:00～10:15】  
※時間に遅れると講習会を受講できません。
- ☆ 持ち物：写真(3×2.4cm)、トレーニングウェア、体育館シューズ
- ☆ 対 象：高校生以上
- ☆ 定 員：各5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      | ・ランニングマシン    | ・ステップマシン     |
| ・チェストプレス     | ・ショルダープレス    | ・ペクトラルフライ    |
| ・レッグプレス      | ・シーティッドローイング | ・シットアップ      |
| ・バックエクステンション | ・レッグカール      | ・レッグエクステンション |
| ・ラットプルダウン    | ・ベンチプレスベンチ   | ・インクラインベンチ   |
| ・クラッチベンチ     |              |              |

詳細につきましては下記までご連絡下さい。

北千里市民体育館

〒565-0873 吹田市藤白台5丁目5番1号

TEL 06-6833-8105 Fax 06-6833-8106