

# 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 : 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 : 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、体育館シューズ、身分証明書
- ☆ 対 象 : 中学生以下を除く
- ☆ 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      ・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      ・ベクトラルフライ      ・チェストプレス
- ・アブドミナルランチ      ・ローワーバック      ・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