

# 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。

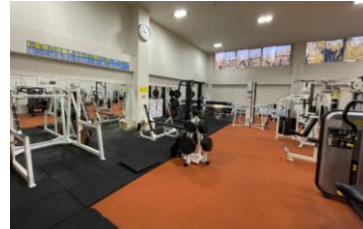
トレーニング室を正しく安全に使用するための実技講習会です。  
1回の受講で登録証を発行します。

## —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 19:00~20:30 / 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 : 各7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 | ・リカレントバイク        | ・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       |
| ・アブドミナルクランチ | ・ローワーバック  | ・ラットマシン          | ・ケーブルマシン       |
| ・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          |
| ・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