

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Web、直接ご来館下さい。
- ☆ 開催日 : 月曜日 10:00~11:30 / 木曜日 15:30~17:00 / 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 木曜日5名 土曜日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
- ・シーテッドレッグプレス ・ショルダープレス ・チェストプレス ・プルダウン
- ・アブクランチ ・スクワットラック ・バックエクステンション
- ・レッグエクステンション ・スミスマシーン ・ローロー ・ローワーバック ・バタフライ
- ・プラットホーム ・クロストレーナー



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