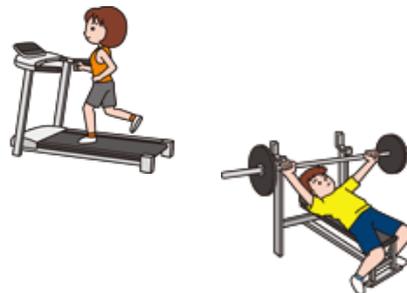


# トレーニング室利用者実技講習会

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 : 木・金曜日 19:15~20:45 / 土曜日 15:15~16:45  
※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 : 木・金曜日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    | ・ランニングマシン    | ・ベンチプレスベンチ    | ・ローロー     |
| ・インクラインベンチ | ・クラッチベンチ     | ・フラットベンチ      | ・ショルダープレス |
| ・アプ克蘭チ     | ・シーテッドレッグプレス | ・チェストプレス      |           |
| ・バレルローラー   | ・スクワットラック    | ・ラットプルダウン     |           |
| ・クロストレーナー  | ・パタフライ       | ・ローワーバック      |           |
| ・レッグカール    | ・レッグエクステンション | ・スミスプレスステーション |           |



詳細につきましては下記までご連絡下さい。

吹田市南吹田市民体育館

〒564-0043 大阪府吹田市南吹田5丁目34番1号

TEL 06-6386-7050 FAX 06-6386-7703