

# 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。

## —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 : 木曜日 19:15~20:45 / 土曜日(第1除く) 10:00~11:30  
※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 : 木曜日10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 ・ランニングマシーン ・レッグカール ・ベンチプレス
- ・インクラインベンチ ・クランチベンチ ・フラットベンチ ・ストレッチスペース
- ・アブクランチ ・レッグプレス ・オーバーヘッドプレス ・チェストプレス
- ・スクワットラック ・ローワーバック ・ベルトバイブレーター ・プラットホーム
- ・レッグエクステンション ・ラットプルダウン ・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。

吹田市目依市民体育館

〒564-0021 大阪府吹田市目依町1番11号

TEL 06-6383-3017 FAX 06-6383-3073