

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。



—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、フタ付きの飲み物、タオル、室内用シューズ、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 | ・ランニングマシン | ・プローンレッグカール | ・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 | ・ストレッチベンチ |
| ・アプクランチ | ・シーテッドレッグプレス | ・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 | ・バックエクステンション | ・ベルトバイブレーター | ・プラットホーム |
| ・ローラーベッド | ・レッグエクステンション | ・パワーアシストディップチン | |
| ・ブルダウン | ・クロストレーナー | ・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。

吹田市立目俵市民体育館

〒564-0021 大阪府吹田市目俵町1番11号

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