

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 : 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
- ランニングマシーン
- 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
- アブクラッチ
- 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
- フィットネスローラー
- バレルローラー
- スクワットラック
- バックエクステンション
- ベルトパイプレーター
- プラットホーム
- 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
- プルダウン
- パワーアシストディップチン



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