

トレーニングルーム初回講習会のご案内

★ご予約日時

月 日 () : ~

★時間変更の連絡先

06-6885-1711

大阪市立淀川屋内プール



★「初回ご利用講習会」時間割表

	平日 (木曜日はお休み)	土曜日	日曜日・祝日
①	10:00~	11:00~	11:00~
②	11:30~	13:00~	12:00~
③	13:30~	15:00~	15:00~
④	15:00~	17:00~	17:00~
⑤	18:00~	X	X
⑥	19:30~	X	X

★集合場所

2Fトレーニングルームカウンター前

*運動できる服装に着替えていただき
開始10分前を目安にご来館願います。

★持ち物

- ・運動しやすい服装
- ・室内用シューズ (運動時の衝撃を吸収するクツがおすすめです)
- ・汗拭き用タオル (シャワーをご利用の際はバスタオルもご持参ください)
- ・水分補給用の飲み物 (ペットボトル等、フタつきの容器のもの)
- ・施設利用料
- ・ロッカー代100円 (リターン式)



★「トレーニングルーム初回講習会」とは…?

トレーニングルームでのお時間を、

快適に、安心して、楽しみながら、

お過ごしいただくための初回講習会です!

★「トレーニングルーム初回講習会」の流れ

- ・10分前までに集合場所にお集まりください。

『トレーニングルーム初回ご利用説明会』：所要時間 60分

トレーニングを始め るにあたって!	どんな気持ちでトレーニング(運動)を始めたらいいの? 何から身体を動かせばいいの? 皆様が楽しんで運動していただくアドバイスをいたします。
マシン説明!の巻	マシンの使用方法を説明いたします。 正しいフォームと、効果的な使い方を一緒に!

- ・「初回ご利用講習会」終了後は自由にトレーニングルームをご利用ください。

