

平成29年4月1日～

トレーニング講習会のご案内

トレーニング室のご利用には必ず講習会の受講が必要です。
施設の利用方法やマシンの使い方等をご説明します。

曜日	開催時間
月	10:00～11:00
水	13:00～14:00
木	18:00～19:00

曜日	開催時間
金	13:00～14:00
土	18:00～19:00
日	10:00～11:00

- 申込方法 地下1階スポーツセンター受付にお越しいただくか、お電話にて事前に予約をしてください。当日は地下1階スポーツセンター受付に開催時間の15分前にお越しください。
※5分以上遅刻された場合は受講できない場合があります。

【TEL】 072-275-5029 【FAX】 072-243-4545



- 定員 各5名(先着順) ※15歳以上(中学生を除く)からの受講になります。

- 利用料 無料

- 持ち物 講習会后トレーニング室を利用される方は、運動のしやすい服装(ジーパン・スカート禁止)室内用シューズ、タオル、飲み物(ふたのついている物)をご用意ください。



堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター