

🌸 平成31年4月から開催時間が一部変更になります！

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	13:00~14:00

開催時間
変更！

●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。

また、他の事業等により休講になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

【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。



堺市立健康福祉フラザ スポーツセンター