

東淀川屋内プールにて 10月導入！

ビギナー(初心者)サポート

～トレーニングルーム初心者サポートプログラム～

楽しく運動に慣れることを目的にしたサポートプログラムです。
初心者・運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。
インストラクターが全3回サポートいたします。

サポート内容

- ◆ 1回目…健康体力チェック、目的別カウンセリング、運動メニュー提供
- ◆ 2回目…運動メニューサポート①
- ◆ 3回目…運動メニューサポート②



目的別メニュー

- ◆ シェイプアップ
- ◆ ウエストシェイプ
- ◆ 筋力アップ
- ◆ 運動不足解消
- ◆ 姿勢改善

料金	回数	時間	対象年齢
3,300円(税込)	全3回	各25分	16歳以上

受講方法

- ◆ 対象者…トレーニングルーム利用者
- ◆ 申込み…2階トレーニングルーム受付にて
- ◆ 持ち物…室内シューズ、運動しやすい服装、飲み物、タオル
- ◆ ご予約…事前予約制※担当者のご指名は出来ません。

大阪市立東淀川屋内プール ☎06-6325-5077