



1	水	
2	木	
3	金	
4	土	映像レッスン
5	日	映像レッスン
6	月	休館日
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	映像レッスン
12	日	映像レッスン
13	月	スポーツの日／教室休講日／映像レッスン
14	火	休館日
15	水	
16	木	11・12月教室新規申込み開始
17	金	
18	土	映像レッスン
19	日	映像レッスン
20	月	休館日
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	映像レッスン
26	日	映像レッスン
27	月	休館日
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

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るよう、  
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 ◆ ウェストシェイプ ◆ 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

## プライベートレッスン(ジム)

あなたに最適なトレーニング方法をご案内しサポートいたします。

■プライベートレッスンの流れ

**最適なプランをご提案**

あなたのご希望やご相談をお聞きした上で、知識と経験が豊富なスタッフが最適なプランを作成いたします。

**マシンの使い方講習**

トレーニングマシンの正しい使い方や適切な方法などを丁寧にレクチャーしますので、ジム未経験の方でも安心ください。

**トレーニングをサポート**

トレーニングは正しい姿勢や適切な重りで行うのがとても大切です。スタッフが丁寧に、あなたのトレーニングをサポートいたします。

**トレーニング成果の確認**

トレーニングの成果を定期的に振り返ります。達成できた点やもう少し努力をする点など、今後の計画を立てていきます。

**料金** 1回 50分 2,750円(税込)

**受付** 対象者：2階トレーニングルーム利用者  
※事前予約制、2階受付にてお申込みください。  
※1階受付にてチケットをご購入ください。  
～ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください～

大阪市立東淀川屋内プール  
休館日 月曜日 祝日の場合は翌日がお休み

☎ 06-6325-5077

電話受付時間 9:00～21:00



公式ホームページはこちら