

# 毎日 フィットネス講習会

今までの講習会に変わり、毎日決まった時間にフィットネス講習会を開催します。

各時間ごとに先着2名様のみ！

体育館窓口、または電話でご確認の上、お申し込みください。

9/1(日)・8(日)・14(土)・15(日)・22(日)の19:00～、  
および28(土)の10:00～と14:00～・29(日)の19:00～は、開催いたしません。

開催時間

**毎日、10:00、14:00、19:00**  
**(講習時間は約1時間です)**

申し込み

各月1日(休館日・祝日の場合はその翌日)の午前9時から  
体育館窓口、または電話で受付いたします。  
修了者にフィットネスルームの利用証を交付します。

対象

中学校卒業以上の方

内容

フィットネスルームの利用方法 およびトレーニング器具の使用法ほか

当日  
持参品

1. トレーニングウェア(ジーパン、ベルトは不可)
2. 体育館用シューズ(土足厳禁) ※貸し出し用はありません
3. 受講料(下記、利用料の表を参照、諸費用・保険料含む)

お問合せ

守口市民体育館

TEL 06-6992-8201

## 《フィットネスルーム利用案内》

利用時間

午前9時から午後8時45分(受付は午後8時まで)

休館日

毎月第1、3水曜日(祝日に当たる場合はその翌日)  
12月29日から1月3日 ※その他臨時に休館(休室)する場合があります。

利用料

守口市にお住まいの方 (在職・在学を含む)	500円(65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方250円)
守口市以外に お住まいの方	1000円(65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方500円)