

パーソナルトレーニング 要項

目 的：個人に合わせたトレーニング内容の提供

期 間：2021年2月1日（月）～2月26日（金）（平日のみ実施）

時 間：1時間程度（10：00～12：00、13：00～16：00）

回 数：期間内に4回まで。（カウンセリングを除く）

場 所：トレーニング室

対 象：障がいのある高校生以上の人

定 員：5名（先着順）



内 容：目的に応じたマンツーマン指導（減量、筋力アップなど）
※トレーニングメニューの作成をおこなうため、事前に
カウンセリングを受けていただきます。

申込方法：申込書に必要事項を記入のうえ、受付に提出またはFAXにて
お申し込みください。
申し込み受付後に担当者よりご連絡させていただきます。

申込開始：2021年1月4日（月）～1月17日（日）
※定員になり次第、申し込みを終了します。

そ の 他：新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入館時に検温や連絡先の聞
き取りを実施します。
※37.5℃以上ある場合は、利用をお断りします。

【申込み・問合せ先】

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」
〒554-0041 大阪市此花区北港白津 2-1-46
電話：06-6465-8200 F A X：06-6465-8207
休館日：毎週火曜日および第3月曜日（祝日を除く）
担当者：福嶋・東口