

フリーウェイトをやってみたいけど
やり方が分からないとお悩みではありませんか？

やってみよう！ベンチプレス

トレーニングルームをご利用中の
高校生以上の初心者の方を対象に
適切なフォームや、練習方法などの
安全で効果的なトレーニング方法
をスタッフが丁寧に指導します！

Instagram



- 随時対応していますので、お気軽にスタッフまでお声がけください。
- 利用者が多い場合やベンチプレス台が空いていない場合など、待ち時間が発生する場合がありますのであらかじめご了承ください。

足腰を強化し、効果的な歩き方を身に付け
外活を始めませんか👣

足腰強化！ウォーキング & トレッキング ワンポイントアドバイス



トレーニングルームをご利用中で、18歳以上の
初心者の方を対象にステッパーやランニングマシ
ンを使ったトレーニングを体験して
いただき、希望者には体幹・下半身
補強のトレーニングも、スタッフが
丁寧に指導します！

Instagram



- 随時対応していますので、お気軽にスタッフまでお声がけください♪
- 利用者が多い場合や機器が空いていない場合など、待ち時間が発生する場合がありますのであらかじめご了承ください。

お問合せ・お申込み
大和興産 安佐北区スポーツセンター 082-843-4999

H P

