

大阪市中央体育館トレーニング室

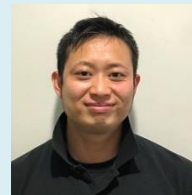
トランスジェンダー向け トレーニング講習会

トランスジェンダー※の方を対象にトレーニング講習会を実施いたします。
この講習会では、マシン機器を使用した筋力トレーニング方法を分かりやすく
ご紹介します。ご自身の身体にあったトレーニング方法を知りたい方、更衣室や
トイレなど運動施設の使用にご不安があるという方も安心してご参加ください。

※トランスジェンダーとは生まれた時に割り当てられた性別にとらわれない性別のあり方を持つ人の総称です。

- 場所 : 大阪市中央体育館トレーニング室
- 日時 : 平成 29 年 6 月～平成 30 年 3 月
毎月 1 回開催
(詳しい日時はお問い合わせください)
- 対象 : トランスジェンダー、そのご家族やご友人
- 持ち物 : 運動着と室内シューズ、タオルなど
- 費用 : 施設利用料のみ (大人 600 円、
高校生 400 円、高齢者 300 円)

講師：
伊東力ナト



- 大阪市中央体育館トレーニング室
スタッフ
- トレーニング指導歴 14 年
- 健康運動指導士
- ISSA パーソナルトレーナー

※障がい者の方は利用料金が免除されます。障がい者手帳など確認できるものをお持ちください。
※講習会で何らかの配慮が必要な方は事前にご連絡下さい。

- 定員 : 先着 5 名

申込・問い合わせ先

〒552-0005 大阪府大阪市港区田中 3-1-40

大阪市中央体育館トレーニング室

電話 : 06-6576-0071 FAX : 06-6574-2937

※本講習は施設の営業時間内に行う為、施設内には一般の利用者もおられます。あらかじめご了承ください。