



いまは

ヘルスマップコーナー

100円!!

有酸素マシンや
筋力トレーニングが
できるマシンが

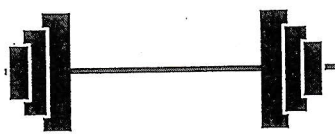
ワンコインで

セルフ利用できます!

※指導員はつきません。



- ☑ 転倒予防!
- ☑ 足腰の強化!
- ☑ シェイプアップ!



利用日時…火曜日～土曜日	9:30～21:00
日曜日・祝日	9:30～17:00

利用料金…1回100円

※サンシビック尼崎1階、プール前券売機で利用券を購入してください。

対象者…16歳以上

持ち物…運動できる服装・室内シューズ

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 サンシビック尼崎1階 中央南生涯学習プラザ

TEL 06-6413-8171 FAX 06-6412-0054

(火～日曜日・祝日)9:00～21:00 ※月曜日休館