

11月3日  
(火・祝日)

# フィットネス(成人) 1日無料体験会

TRIAxis大阪ベイの施設体験をしてみませんか？ 是非、お待ちしております！ <無料>

■期日 11月3日(火・祝日) 10時～18時

<第1部> 10時スタート

<第2部> 12時スタート

<第3部> 14時スタート

※スタート時刻は、決まっておりますが、その後、ジム・プールはご自由に利用いただけます。

※フィットネスクラブのご利用は、16歳以上となります。

※ご参加には、前日までのご予約が必要です。(電話可)

※レンタルウェアもございますが、ウェア・シューズ・水着はご準備ください。

※TRIAxis大阪ベイをはじめてご利用される方限定とさせていただきます。

## 健康(無料)セミナー開催

※会員外の方もご参加できます。

日付	時間	タイトル	内容
11月11日(水)	14時00 ～14時40分	腰痛の原因とその対策	腰痛軽減に必要なストレッチ、トレーニングを紹介
11月18日(水)		膝痛の原因とその対策	膝痛軽減に必要なストレッチ、トレーニングを紹介
11月25日(水)		ゴルフに必要な身体づくり	ゴルフに必要なストレッチ、トレーニングを紹介

<セミナー担当者>

杉本 拓也

ダイナミックスポーツ医学研究所 副所長  
理学療法士 JGFOゴルフフィットネストレーナー

林 慈晃

ダイナミックスポーツ医学研究所 主任  
理学療法士 JGFOゴルフフィットネストレーナー

健康セミナーは、TRIAxis大阪ベイ会員外の方もご参加可能です。

ご興味のある方は、是非、お立ち寄りください。

各セミナーに定員がございますので、まずは、お電話でご予約お待ちしております。



# TRIAxis

トライアクシス 大阪ベイ

TEL: 06-6573-9000

<平日>9:00～23:00 <土曜>10:00～21:00 <日祝>10:00～20:00 <休館>毎週火曜日  
大阪市港区弁天1-2-2 大阪ベイトワー ベイタワーイースト8階

約860台駐車可能 3時間無料

【HP】 [トライアクシス大阪ベイ](#) 検索

右のQRコードからもアクセスできます。

