

トレーニング室初回講習のご案内

利用料金

1日1回 220円
高校生 110円
(高校生に相当する年齢)

利用時間

9 : 0 0 ~ 2 1 : 0 0

お問合せ先

鴨谷体育館
TEL : 072-296-1717
FAX : 072-294-1766

- ★トレーニング室のご利用には「トレーニング講習修了証」が必要です。
★はじめてご利用になるお客様は、必ずトレーニング講習を受講してください。

2025年 トレーニング講習日程（予約制） 定員 6 名/回

実施日		実施時間	実施日		実施時間
11月3日	(月)	16:00~16:30	11月3日	(月)	19:00~19:30
11月9日	(日)	16:00~16:30	11月9日	(日)	19:00~19:30
11月16日	(日)	16:00~16:30	11月16日	(日)	19:00~19:30
11月20日	(木)	16:00~16:30	11月20日	(木)	19:00~19:30
11月25日	(火)	16:00~16:30	11月25日	(火)	19:00~19:30
11月30日	(日)	16:00~16:30	11月30日	(日)	19:00~19:30

【申込み方法】各実施日をご確認の上、窓口やお電話でご予約ください
先着順となります。

【受付時間】 9 : 0 0 ~ 2 1 : 0 0

【受講年齢】 高校生以上の方

【受講料金】 720円（受講日当日にお支払いください）

- * 堺市内在住で満年齢65歳以上の方は無料で講習が受けられます。
免許書、健康保険証など（年齢と堺市在住であることが証明できるもの）
をお持ちください。

【持ち物】

- ・ 室内用シューズ、飲み物（蓋つきのもの）、タオル
- ・ 実技をご希望の方は、運動できる服装（ジーパン不可）
- ・ 修了証用の顔写真1枚（縦2.5cm×横2cm）
- ・ 学生証もしくは身分証明できるもの
 - * 高校生および高校生に相当する年齢の方のみ必要
- ・ 免許証、健康保険証などの年齢と住所を証明できるもの
 - * 堺市在住の満年齢65歳以上の方のみ必要

【講習内容】 ①利用方法・注意事項の説明
②トレーニングマシンの説明（ご希望の方）

【その他】

- ・ 申込み後に受講をキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- ・ 当日遅刻した場合は受講できません。（時間厳守）

【備考】

- ・ 事前に医師の診断を受け、運動に支障のないことを確認してください。
- ・ 講習中の事故等については、応急処置のみ行います。
- ・ 金岡、初芝、美原体育館および堺市立人権ふれあいセンターで受講済みの方は
そちらの修了証で鴨谷体育館トレーニング室もご利用いただけます。

《お問合せ先》

堺市立鴨谷体育館（TEL : 072-296-1717 / FAX : 072-294-1766）

指定管理者：さかい健幸スポーツコミュニティ（代表企業：アシックススポーツファシリティーズ株式会社／構成企業：南海ビルサービス株式会社）

鴨谷体育館
ホームページ

