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

9：00～21：00

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。

2026年　12月　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
12月7日	(月)	16:00～16:30	12月7日	(月)	19:00～19:30
12月10日	(木)	16:00～16:30	12月10日	(木)	19:00～19:30
12月11日	(金)	16:00～16:30	12月11日	(金)	19:00～19:30
12月16日	(水)	16:00～16:30	12月16日	(水)	19:00～19:30
12月17日	(木)	16:00～16:30	12月17日	(木)	19:00～19:30
12月26日	(土)	16:00～16:30	12月26日	(土)	19:00～19:30

【申込み方法】　各実施日を確認のうえ、窓口または電話にて予約を行ってください。
先着順となります。

【受付時間】　9:00～21:00

【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。
免許証、マイナンバーカードなど（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、マイナンバーカード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