



鴨谷体育館

## トレーニング室利用案内

～利用時間～

9:00～21:00

～利用料金～

1日1回

220円

高校生

(高校生に相当する年齢)

110円

★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 (定員各日5名)

実施日	実施時間	実施日	実施時間
3/2 (日)	14:30～15:15	3/6 (木)	11:00～11:45
3/7 (金)	14:30～15:15	3/9 (日)	19:00～19:45
3/13 (木)	11:00～11:45	3/15 (土)	14:30～15:15
3/18 (火)	19:00～19:45	3/19 (水)	19:00～19:45
3/20 (木)	11:00～11:45	3/24 (月)	14:30～15:15

〔申込方法〕 各実施日を確認のうえ、来館または電話で受付を行ってください。  
先着順となります。定員に達した場合はキャンセル待ちの受付を行います。

〔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ください。)

〔持ち物〕 ・室内用シューズ・タオル・飲み物(ペットボトル、スクイズボトル)  
・実技を行うため、運動できる服装(ジーパン不可)  
・修了証用の写真1枚(縦2.5cm×横2cm)

〔講習内容〕 ①共用トレーニングの利用方法の説明  
②トレーニング器具の取り扱い方法と実技  
③トレーニング実施における安全上の注意  
④トレーニングの基礎理論

〔その他〕 ・申込み後に受講をキャンセルす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。

〔休館日〕 2025年3月10日(月)

鴨谷体育館 指定管理者:ミズノ株式会社  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310/>

TEL 072-296-1717  
FAX 072-294-1766