



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。

2024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
12/5(木)	11:00～11:45	12/7(土)	14:30～15:15
12/10(火)	14:30～15:15	12/12(木)	11:00～11:45
12/15(日)	14:30～15:15	12/18(水)	19:00～19:45
12/19(木)	11:00～11:45	12/21(土)	14:30～15:15
12/23(月)	14:30～15:15	12/27(金)	19:00～19:45

〔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〕 2024年12月9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