

いつでもどこでも、道具がなくてもできる

セルフメンテナンススクール



新規入会者募集中！

講師紹介

場 所 ■ 鴨谷体育館 第3体育室

日 時 ■ 月曜日 13:00～14:30 日程は裏面を
木曜日 10:30～12:00 ご確認ください

受講料 ■ 1,320円 (1回分/都度払い) ※税込・傷害保険料含む

対 象 ■ 中学生以上 定員20名



大道先生

目指すのは動きやすい身体 “セルフメンテナンススクール”
不調のある方、スキルアップしたい方にオススメです。
体力をつけて、身体はがんばって動かすものという固定観念を一新しましょう。

- 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 入会金・年会費不要！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報 は 厳重に
管理させていただき、「スクール連絡」や「会費の
ご入金 の連絡」等に利用させていただきますので、
あしからずご了承ください。



堺市立鴨谷体育館
TEL : 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

- 営業時間 9:00～21:00
- 休館日 ・毎月第2月曜日
(祝日の場合は第3月曜日)
・年末年始(12/30～1/4)

● 体育館には駐車場はございません
近隣のコインパーキングをご利用ください