

みんなで楽しく、カラダを動かしましょう！

# ときわスクール



## 新規入会者募集中！

**場所** 鴨谷体育館 第1体育室

**日時** 水曜日 13:10~14:40 日程は裏面をご確認ください

**受講料** 3,570円 (月4回) ※税込・傷害保険料含む

**対象** 55歳以上 定員70名

## ＊講師紹介

桜本 先生  
平田 先生  
小八木 先生

ストレッチ・リズム運動・  
軽スポーツなどを通して、  
健康維持・増進を図ります。  
自分の体力に合わせて無理  
なく行える教室です。

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- 電話・HPからお気軽に無料体験のご予約ができます！
- 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「会費のご入金ご連絡」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。

無料体験  
実施中



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

# 2022年度 ときわ 日程表

休会・退会をご希望の方は、**前月の25日まで**に体育館受付までお申し出ください。

●月4回／水曜日   スクール開催日   休館日

※「暴風警報」が発表された場合のみ、臨時休館となります。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
4月度⇒6日、13日、20日、27日						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
5月度⇒11日、18日、25日、6月1日						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
6月度⇒8日、15日、22日、29日						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	7月度⇒6日、13日、20日、27日					

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
8月度⇒3日、10日、24日、31日						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
9月度⇒7日、14日、21日、28日						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	10月度⇒5日、12日、19日、26日				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
11月度⇒2日、9日、16日、30日						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
12月度⇒7日、14日、21日						

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
1月度⇒11日、18日、25日、2月1日						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				
2月度⇒8日、15日、22日、3月1日						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
3月度⇒8日、15日、22日、29日						

▼新規入会手続きに必要なもの

- ・初月度参加費(表面に記載)
- ・認印(シヤチハタ不可)

《お問合せ》  
 堺市立鴨谷体育館  
 堺市南区鴨谷台2丁4-1  
 TEL : 072-296-1717  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310/>