

パワフルな1日のスタートに！

おはよう元気体操



健康棒などを使って、
楽しく血流アップ！

新規入会者募集中！

講師紹介

小八木先生

場所 鴨谷体育館 第3体育室

日時 金曜日 10:20~11:20 (月3回) 日程は裏面をご確認ください

受講料 1,000円/回 ※税込・傷害保険料含む

対象 中学生以上 定員30名 (年間登録制)

手拍子・足踏みやリズム体操を通して、血流アップや脳の活性化を目指します。

楽しみながら、気持ちの良い
1日をスタートしましょう！

● 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！

● 無料体験は行っておりません。
見学希望の際はお電話にてご予約ください。

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ます、「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

2022年度 おはよう元気体操スクール 日程表

◎お支払い方法：毎回現金支払いのみ

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

▼新規入会手続きに必要なもの

- ・初回参加費(表面に記載)
- ・認印(シャチハタ不可)

《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/>