

トレーニング室初回講習のご案内

利用料金

1日1回 220円

高校生 110円

(高校生に相当する年齢)

利用時間

9:00～21:00

お問合せ先

鴨谷体育館

TEL: 072-296-1717

FAX: 072-294-1766

★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。

2026年2月 トレーニング講習日程(予約制) 定員6名/回

実施日	実施時間	実施日	実施時間
2月1日 (日)	16:00～16:30	2月1日 (日)	19:00～19:30
2月8日 (日)	16:00～16:30	2月8日 (日)	19:00～19:30
2月10日 (火)	16:00～16:30	2月10日 (火)	19:00～19:30
2月20日 (金)	16:00～16:30	2月20日 (金)	19:00～19:30
2月25日 (水)	16:00～16:30	2月25日 (水)	19:00～19:30
2月27日 (金)	16:00～16:30	2月27日 (金)	19:00～19:30

【申込み方法】 各実施日をご確認の上、窓口やお電話でご予約ください
先着順となります。

【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いください)

* 堺市内在住で満年齢65歳以上の方は無料で講習が受けられます。
免許書、健康保険証など(年齢と堺市在住であることが証明できるもの)
をお持ちください。

【持ち物】
・室内用シーツ、飲み物(蓋つきのもの)、タオル
・実技をご希望の方は、運動できる服装(ジーパン不可)
・修了証用の顔写真1枚(縦2.5cm×横2cm)
・学生証もしくは身分証明できるもの
* 高校生および高校生に相当する年齢の方のみ必要
・免許証、健康保険証などの年齢と住所を証明できるもの
* 堺市在住の満年齢65歳以上の方のみ必要

【講習内容】
①利用方法・注意事項の説明
②トレーニングマシンの説明(ご希望の方)

【その他】
・申込み後に受講をキャンセルされ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みの方は
そちら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。

«お問合せ先»

堺市立鴨谷体育館(TEL:072-296-1717/FAX:072-294-1766)

指定管理者:さかい健幸スポーツコミュニティ(代表企業:アシックススポーツファシリティーズ株式会社/構成企業:南海ビルサービス株式会社)

鴨谷体育館
ホームページ

