

# 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 1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
1月10日 (土)	16:00～16:30	1月10日 (土)	19:00～19:30
1月11日 (日)	16:00～16:30	1月11日 (日)	19:00～19:30
1月13日 (火)	16:00～16:30	1月13日 (火)	19:00～19:30
1月15日 (木)	16:00～16:30	1月15日 (木)	19:00～19:30
1月26日 (月)	16:00～16:30	1月26日 (月)	19:00～19:30
1月28日 (水)	16:00～16:30	1月28日 (水)	19:00～19:30

【申込み方法】 各実施日を確認のうえ、窓口または電話にて予約を行ってください。  
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。

免許証、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

