

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 10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
10月4日	(日)	16:00～16:30	10月4日	(日)	19:00～19:30
10月11日	(日)	16:00～16:30	10月11日	(日)	19:00～19:30
10月16日	(金)	16:00～16:30	10月16日	(金)	19:00～19:30
10月18日	(日)	16:00～16:30	10月18日	(日)	19:00～19:30
10月23日	(金)	16:00～16:30	10月23日	(金)	19:00～19:30
10月29日	(木)	16:00～16:30	10月29日	(木)	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、マイナンバーカードなど(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】
 - ・室内用シューズ、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、マイナンバーカード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

