

トレーニング室 利用案内

★『トレーニング講習修了証』が必要です★

修了証の取得からトレーニング室利用までの流れ

受講するには
本人確認書類が
必要です



1 トレーニング講習を受ける

- 〈講習内容〉 トレーニング室を安全に利用していただくため、基礎的なトレーニング理論、器具の使用方法などを説明します。
- 〈対象〉 高校生及び高校生に相当する年齢以上の方。
- 〈日時〉 【午後】 14時～15時（定員15名※先着順）
【夜間】 19時～20時（定員5名 ※予約制）

令和5年	午後	夜間
4月	8日（土）	20日（木）
5月	13日（土）	18日（木）
6月	10日（土）	15日（木）
7月	8日（土）	—
8月	—	17日（木）
9月	9日（土）	21日（木）

令和5年	午後	夜間
10月	—	19日（木）
11月	11日（土）	16日（木）
12月	9日（土）	21日（木）
令和6年1月	13日（土）	18日（木）
2月	10日（土）	—
3月	9日（土）	21日（木）

〈申込方法〉 受付は30分前より行いますので、講習開始10分前までに受付を済まし、始められる準備を整えてください。

※夜間は事前に予約をしてください。電話可（072-361-4511）定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。予約後にキャンセルされる場合は必ず体育館にご連絡ください。

〈持ち物〉 本人確認書類（免許証や健康保険証等）・写真（縦2.5cm×横2cm）・筆記用具
受講料720円（堺市在住の65才以上の方は受講料が無料）・上靴（スリッパは不可）

- 〈注意〉 1. 来館前に検温をしていただき、咳や発熱など体調が良くない場合は受講を控えて下さい。
2. 乳幼児・児童の同伴、妊娠されている方の参加はご遠慮ください。
3. 事前に健康診断を受けて運動に支障がないか確認してください。
4. 講習参加中に事故・障害が生じた場合、主催者が加入する保険の範囲で補償します。
5. 「暴風警報」などによる臨時休館で実施できない場合があります。

2 トレーニング室を利用する

〈利用料〉 1人1回	一般	高校生 65才以上	障害者手帳をお持ちの方	
			一般	高校生・65才以上
9時～21時	220円	110円	110円	60円

〈利用できない日時〉 1. 休館日：毎月第2火曜日と年末年始。

2. トレーニング講習（午後）：トレーニング講習実施日の13時～15時。

※夜間の講習時は利用できます。（マシンが一部使えない場合があります）

〈注意〉 運動できる服装、運動用の上靴を着用してください。（スリッパ、サンダルでは利用不可）
「トレーニング講習修了証」を必ず持参してください。

※この修了証で美原体育館のほか、初芝・金岡・鴨谷の各体育館および人権ふれあいセンターでトレーニング室を利用できます。