

# 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〉

令和6年	午後（定員30名）	夜間（定員5名）※予約制
4月	13日（土）14時～15時	18日（木）19時～20時
5月	11日（土）14時～15時	16日（木）19時～20時
6月	8日（土）14時～15時	20日（木）19時～20時
7月	13日（土）14時～15時	—
8月	—	15日（木）19時～20時
9月	14日（土）14時～15時	19日（木）19時～20時

〈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。

※新型コロナウイルス感染症対策を徹底した上で実施しています。

## 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。