

令和5年度トレーニング講習会 予定表

市民総合体育館トレーニング室の利用には、トレーニング講習会の受講が必要です。
受講後、トレーニング室利用者カードを発行します。

| 月 | トレーニング講習会 | | | |
|-----|-----------|---------|----------|---------|
| 4月 | 2日(日) | 10時～12時 | 18日(火) | 19時～21時 |
| 5月 | 7日(日) | 10時～12時 | 20日(土) | 10時～12時 |
| 6月 | 3日(土) | 10時～12時 | 15日(木) | 19時～21時 |
| 7月 | 1日(土) | 10時～12時 | 23日(日) | 10時～12時 |
| 8月 | 12日(土) | 10時～12時 | 27日(日) | 10時～12時 |
| 9月 | 9日(土) | 10時～12時 | 30日(土) | 10時～12時 |
| 10月 | 14日(土) | 10時～12時 | 25日(水) | 19時～21時 |
| 11月 | 12日(日) | 10時～12時 | 26日(日) | 10時～12時 |
| 12月 | 8日(金) | 19時～21時 | 23日(土) | 10時～12時 |
| 1月 | 14日(日) | 10時～12時 | 27日(土) | 10時～12時 |
| 2月 | 8日(木) | 19時～21時 | 23日(金・祝) | 10時～12時 |
| 3月 | 6日(水) | 19時～21時 | 20日(水・祝) | 10時～12時 |

- 対象：16歳以上市内在住・在勤・在学者 ※16歳の誕生日を迎えた方
- 定員：各20名(先着順) ※申し込みは前日までとさせていただきます。
- 受講料：500円
- 申込方法：電話または、体育館管理事務所にてお申込みをお願いします。
- 持ち物：顔写真(縦3cm×横2.5cm・裏面に氏名記入)・運動できる服装・上靴
- その他：身分証明書(免許証・学生証等)
障がい者手帳お持ちの方は、当日ご提示をお願いします。

【トレーニング室利用者カード更新について】

有効期限は発行日より5年です。引き続きトレーニング室の利用希望の場合、カードの更新手続きをお願いします。

※有効期限内に更新手続きを完了していない場合はトレーニング室の利用は出来ません。
顔写真を提出し身分確認をして受付完了後からの御利用となります。

【更新方法】

有効期限日の3か月前から6か月後までに顔写真をご持参のうえ、体育館管理事務所へお越しください。

※期限内に更新されない場合、トレーニング講習会の再受講が必要になります。

【再発行】

紛失での再発行につきましては、再発行手数料として200円いただきます。

(平成30年4月より)

：ご注意：
講習会開始時間に遅刻されますと
受講出来なくなりますので注意して
ください。

問い合わせ
河内長野市立市民総合体育館
〒586-0041
大阪府河内長野市大師町25番1号
TEL：0721-65-0121 ・ 0721-62-8011
FAX：0721-65-0122
指定管理者：河内長野SSKクリーン工房共同事業体