舞阪総合体育館（舞童夢）で
トレーニングしよう!!

2026 11月

◆開 室 時 間 … 9:00～21:30 （最終受付 21:00）
◆休 館 日 … 年末年始
◆対 象 者 … 高校生以上（※中学3年生の利用については、スタッフまでお問い合わせください。）
◆利 用 料 …［1回］310円 ／ ［回数券］3，100円（13枚綴り）
※減免対象者（65歳以上・高校生の方）は半額になります。
事務室にて身分証・学生証をご提示ください。
※障害者手帳をお持ちの方は免除になります。



初めてトレーニング室をご利用される方へ

当館のトレーニング室をご利用いただくにあたって、他のトレーニングジムなどの利用経験の有無にかかわらず必ず初回講習会を受講していただく必要がございます。予めご了承ください。



◎医師から運動の制限を受けている方は、必ず主治医の許可を受けてからご利用ください。
◎万が一に備えてスポーツ傷害保険に加入し、ケガや事故に十分注意してご利用ください。

【初回講習会の流れ】

事務室にて受付（有料）
↓
着替え（更衣室あり）
↓
講習会スタート

【持ち物】 トレーニングウェア、室内シューズ 等
※実技講習会となりますので、上記持ち物をお忘れないようお願いいたします。

【お 問 合 せ】 舞阪総合体育館（舞童夢）
〒431－0211
浜松市中央区舞阪町舞阪2623－32
電話：053－597－2800

【11月の初回講習会日程】

◆予約不要 開始10分前までに事務室へお越しください。

開始時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～			○					○	○			○			
14:00～		○		○		○	○			○	○	○		○	○
19:30～	○				○		○	○	○				○		○
開始時間	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
10:30～	○		○	○		○	○			○					○
14:00～		○	○		○	○		○	○		○		○	○	
19:30～	○				○					○	○	○			

※○印のある日時に講習会を開催いたします。
※なお、この日程以外に講習会を希望される方は、事前に事務室までお問合せ下さい。