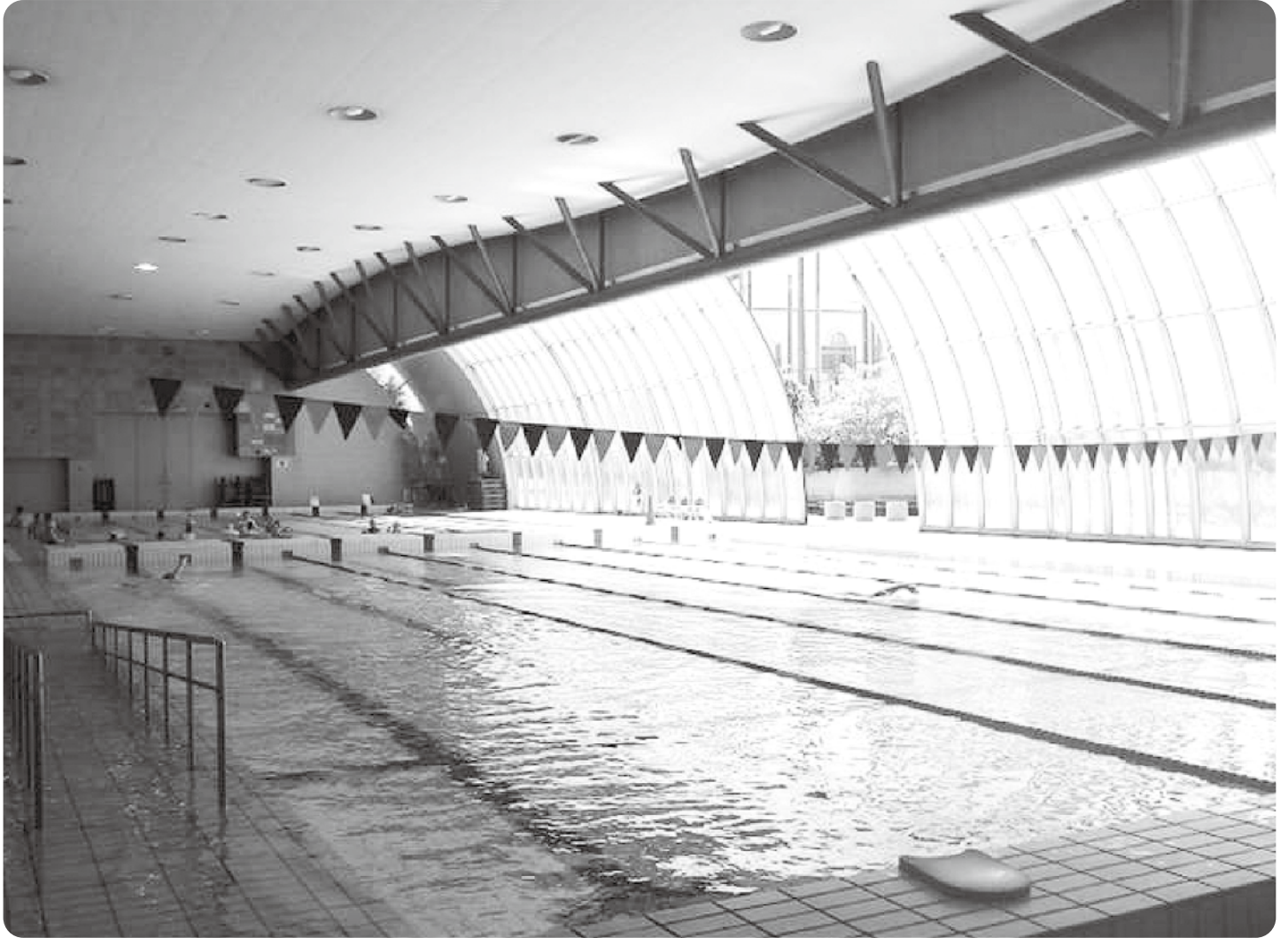




**月間行事案内**



**1期 キッズ水泳教室**

4/8(水)より  
新規申込受付開始

曜日	時間	クラス	定員
水曜日	16:10~17:10	A-2	50名
	17:30~18:30	A-3	30名
木曜日	15:00~16:00	B-1	30名
	16:10~17:10	B-2	50名
木曜日	15:00~16:00	C-1	30名
	16:10~17:10	C-2	50名
	17:30~18:30	C-3	30名

B-1, C-1 ..... 3歳以上~小学1年生、レベル1~18  
 A-2, B-2, C-2 ..... 年中~小学生、レベル1~30  
 A-3, C-3 ..... 小学生以上、レベル19以上

**体験会のお知らせ**

1期水泳教室をお申込みの方を対象にレベル認定をおこないます。

**体験料 ..... 550円(税込)**

日程は、ホームページまたはお電話でご確認ください。



※すでに定員に達している場合もございます。  
 予めご了承ください。  
 ※詳しくはホームページでご確認ください。



# 4月行事予定

(2026年3月15日現在)

施設名	メインリンク〈60m×30m〉			サブリンク〈18m×30m〉		
	時間 日曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:30)	夜 間 (17:30~21:00)	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:30)
1 水	株式会社キョードー大阪			株式会社キョードー大阪		
2 木	株式会社キョードー大阪			株式会社キョードー大阪		
3 金	株式会社キョードー大阪			株式会社キョードー大阪		
4 土	スターズ・オン・アイス・ジャパンツアー2026			スターズ・オン・アイス・ジャパンツアー2026		
5 日	スターズ・オン・アイス・ジャパンツアー2026			スターズ・オン・アイス・ジャパンツアー2026		

**転換工事期間…2026年4月6日(月) ~ 2026年4月30日(木)**

## RACTABドームスポーツ・文化教室のご案内

**新年度** から新しいことはじめてみませんか?  
できるかな? 楽しいかな? と思ったらぜひ一度ご体験ください。

### 【大人向け教室】 対象16歳以上

教室名	料金	クラス	時間	定員	開始日
楽しい絵手紙	9,240円	月曜日(全4回)	10:00~12:00	15名	4/13(月)
リトモス(平日)	7,920円	火曜日(全8回)	13:00~14:00	40名	4/7(火)
Dance Fit	8,580円	火曜日(全6回)	14:15~15:05	40名	4/21(火)
ピラティス	2,860円	火曜日(月2回)	15:30~16:20	20名	4/7(火)
アーティスティックマスターズ	12,100円	水曜日(全10回)	13:00~14:30	30名	4/1(水)
ヨーガ	8,800円	水曜日(全8回)	18:50~19:50	40名	4/8(水)
フラダンス	8,800円	木曜日(全8回)	11:15~12:15	50名	4/9(木)
テニス	14,300円	木曜日(全10回)	クラスにより時間が異なります。	20名	4/9(木)
ヨガ	8,800円	金曜日(全8回)	10:00~11:00	45名	4/10(金)
リトモス(土・日)	2,640円	土曜日・日曜日(全2回)	10:15~11:15	40名	4/11(土)

### 【子ども向け教室】

教室名	料金	クラス	時間	対象	定員	開始日							
子ども体操	10,010円	月曜日(全7回)	15:30~16:30	4歳~6歳	15名	4/6(月)							
			16:30~17:30	小学1年~3年生									
			17:30~18:30	小学4年~6年生									
キッズチア	【月4回】5,720円 【月3回】4,290円	水曜日(月3~4回)	16:30~17:20	4歳~小学2年生	30名	4/8(水)							
			17:30~18:30	小学3年~6年生									
バスケットボール	【月3回】5,940円 【月2回】3,960円	水曜日(月2~3回)	17:30~18:30	小学1年~6年生	15名	4/1(水)							
			18:40~19:40	小学4年~中学生									
親子	【月2回】1,760円	木曜日(月2回)	9:30~10:30	2歳~4歳と保護者さま	20組	4/16(木)							
アーティスティックスイミング ※17:30~のクラスは、平泳ぎで25m以上が泳げること	8,250円	木曜日(全5回)	16:15~17:15	3歳~中学生	20名	4/2(木)							
			17:30~18:30										
キッズダンス	【月4回】6,160円 【月3回】4,620円 【月2回】3,080円	金曜日(月2~4回)	17:00~18:00	小学生	30名	4/10(金)							
							障がい児スポーツ ※療育手帳保持者 保護者同伴で参加いただけます	6,600円	土曜日(全10回)	9:30~10:30	小学1年~3年生	15名	4/11(土)
										11:00~12:00	小学4年生以上		

### 【大人・子ども向け教室】

教室名	料金	クラス	時間	対象	定員	開始日
トランポリン	8,800円	月・水・木曜日(全10回)	クラスにより時間が異なります。	4歳~大人	20名	4/8(水)

**体験について** ※教室開催日の中で、年度内に1回のみ可能です。  
※体験料は各教室の1回分の料金です。

**申込受付について** ※各クラスとも定員になり次第、受付を終了いたします。  
※お電話で空き状況をご確認の上、ご予約いただき、事務室までお越しください。

サブプール 一般開放表記について  
 ●(水深1.4m) … 23.5m ●(水深1.0m) … 25.0m

ワンポイントレッスン (無料)  
 開催日時・内容はお電話でお問い合わせください。

(2026年3月15日現在)

施設名	サブプール			サブアリーナ (1540m <sup>2</sup> の体育館)			
	区分	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~16:30)	夜間 (17:30~21:00)	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~16:30)	夜間 (17:30~21:00)
1	水	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ASマスターズ教室	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			バスケットボール教室
2	木	●(水深1.4m) / 個人利用	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m) AS教室	●(水深1.4m) / AS教室	卓球台一般開放		
3	金	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会	東海大学付属大阪仰星高等学校吹奏楽部		
4	土	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会	第24回KDUスポーツ大会	大会準備	
5	日	第102回日本選手権水泳競技大会 大阪府予選会			第9回全日本Jr空手道選手権大会(Jrカラテフェス)ウェイト制 全日本空手道選手権大会		
6	月	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	なみはやウォーターポロクラブ			なみはやバスケットボールクラブ
7	火	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			なみはや(バスケットボールクラブ) スキルアップコース
8	水	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ASマスターズ教室	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会	相愛中学校・高等学校 バレーボール部		バスケットボール教室
9	木	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m) AS教室	●(水深1.4m) / AS教室	卓球台一般開放		テニス教室
10	金	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			なみはや(バスケットボールクラブ) スキルアップコース
11	土	●(水深1.4m) / 障がい児教室	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	第5回Arbre新体操クラブ発表会		
12	日	第85回セントラルスポーツクラブ対抗水泳競技大会 (西日本)			第7回日本拳法全国少年大会個人戦・第22回団体戦		
13	月	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	なみはやウォーターポロクラブ			なみはやバスケットボールクラブ
14	火	休館日			休館日		
15	水	●(水深1.4m) / なみはやASマスターズ	●(水深1.4m) / ASマスターズ教室 水泳教室(体験会)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			バスケットボール教室
16	木	●(水深1.4m) / STEPマスターズ練習会	●(水深1.4m) / 水泳教室 AS教室 (体験会)	●(水深1.4m) / AS教室	卓球台一般開放		テニス教室
17	金	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 水泳教室 (体験会)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			
18	土	京都女子OB	50m一般開放(4レーン) / レーン貸し(3レーン)	50m一般開放(4レーン) / レーン貸し(3レーン)	日本ハンドボールリーグ (リーグH)		
19	日	第95回 STG選手権水泳競技大会			Lemino BOXING		
20	月	●(水深1.4m) / パシオスポーツクラブ福島	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	なみはやウォーターポロクラブ			なみはやバスケットボールクラブ
21	火	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			なみはや(バスケットボールクラブ) スキルアップコース
22	水	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ASマスターズ教室 水泳教室(体験会)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			大会準備
23	木	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 水泳教室 AS教室 (体験会)	●(水深1.4m) / AS教室	第17回大阪府スポーツウェルネス吹矢大会		
24	金	●(水深1.4m) / ASフィオーレ 茨木中央	●(水深1.4m) / 水泳教室 (体験会)	●(水深1.4m) / 一般財団法人 大阪水泳協会			なみはや(バスケットボールクラブ) スキルアップコース
25	土	●(水深1.4m) / 障がい児教室	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	JAPAN OSAKA OPEN 2026		
26	日	第49回関関戦			●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	JAPAN OSAKA OPEN 2026	
27	月	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	JSSりもね		大阪つくば開成高等学校	なみはやバスケットボールクラブ
28	火	50m一般開放(4レーン) / レーン貸し(3レーン)	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	大会準備		大阪つくば開成高等学校	なみはや(バスケットボールクラブ) スキルアップコース
29	水	東大阪地域 春季AB級公認水泳競技大会			第33回ラクタブオープン卓球大会		
30	木	●(水深1.4m) / ●(水深1.0m)	●(水深1.4m) / 水泳教室 AS教室 (体験会)	●(水深1.4m) / AS教室	専修学校クラーク高等学院 大阪梅田校		テニス教室

※プール一般開放について：区分を連続して一般開放している時は、一時退水することなくご利用いただけます。入場は終了時間の1時間前までです。  
 ※次月のレーン貸し予定日時は、ホームページをご確認ください。

## iトレ教室開催 4月1日(水)～6月3日(水) まずは体験してみませんか?

脳 活性化プログラム

アイトレ



最近、物忘れや  
集中力が続かない  
ことはありませんか?

認知機能の  
維持・向上に効果的な  
運動教室スタート!

アイ  
眼で測定、結果が見える。

iトレは毎週1回、脳を活性化させる運動により  
認知機能の維持・向上を目指す運動教室です。

Step1 初回 開始前 MIRUDAKE 体力測定・生活機能アンケート	Step2 脳を活性化させる 運動プログラム	Step3 最終回終了後 MIRUDAKE 体力測定・生活機能アンケート
---	------------------------------	---

## iトレの特長

◎ 簡単な測定で効果が確認できる ◎

目の動きを利用した新しい認知機能評価を採用

- 簡測定時間はたった3分
- 目の動きだけで測定できるから簡単
- 今の認知機能レベルが数字で分かる



※ MIRUDAKE は医療機器ではありません

◎ 共同研究成果に基づき開発した運動内容 ◎

ゲームで楽しむ運動  
モーションセンサーにより  
からだを動かす形で行うゲーム

脳を活性化させる運動  
あたまとからだを同時に動かす  
簡単な運動

お問い合わせ・お申込みはラクタブトレーニングルームまで TEL: 072-883-9512

## 一般開放利用料金

区分		単位	金額(円)	
プ ー ル	個人	大人	850	
		小人	430	
	団 体	30人以上50人未満	大人1人	640
			小人1人	320
		50人以上100人未満	大人1人	540
			小人1人	270
		100人以上	大人1人	430
			小人1人	220
トレーニングルーム		大人	740	
プール&トレーニング(※)		大人	1,050	

1. 「小人」は、4歳から中学生、「大人」は、高校生以上をいいます。
2. トレーニングルームは大人の方のみご利用いただけます。
3. 1回のご利用時間の制限はありません。
4. 団体でご利用の方は、事前に事務室までご連絡ください。  
(※)プール開放時のみ販売しております

### ■お得な回数券を販売しております

区分		回数券(円)
		11回券
プ ー ル	大人	8,500
	小人	4,300
トレーニングルーム		大人 7,400

・回数券は、利用券に引き換えて入場してください。

### ■トレーニングルームを週に2回以上ご利用される方におすすめ!!

**トレーニングルーム定期券 1か月 ￥4,800**

※購入日より1か月間使えます

**学生定期券 1か月 ￥3,300**

※学生証の提示が必要です

QRコードで直接ページへアクセスできます。

ホームページ



### 個人での都度利用について

プールをご利用の方は、月間行事案内やホームページで一般開放の状況をご確認ください。団体割引(30人以上)を適用される場合は、事前にお電話でご連絡ください。

なお、トレーニングルームを初めてご利用される場合は、初回講習会の受講が必要です。(要予約・電話可)

**初回講習会の予約など トレーニングルーム直通 072-883-9512**

### 注 意 事 項

- アリーナ及びトレーニングルームをご利用の際は、室内シューズをお持ちください。(土足厳禁)
- プールをご利用の方は水泳帽子を着用してください。
- 泳げない方、10歳以下の小人がプールの一般開放をご利用になる場合は、保護者(高校生相当年齢以上)の付き添いが必要です。
- 一般利用時のプールの水深は、日によって異なりますので、月間行事案内やホームページでご確認の上、ご利用ください。

### 駐 車 場 料 金

土・日・祝日も  
最大料金適用です

**当日最大料金 ￥1,500**

**普通乗用車 ￥150-/30分**

**最大料金あり!! 321台収容(車高2.1mまで)**

**大型車も駐車可 (必ず事前連絡をお願いします)**

**大型車 ￥750/60分**  
**当日最大料金 ￥3,750**

# 東和薬品 RACTAB ドーム

## (大阪府立門真スポーツセンター)

〒571-0015 大阪府門真市三ツ島3丁目7番16号  
HPアドレス  
<http://www.namihayadome.gr.jp/>

### ●ご利用に関するお問い合わせ

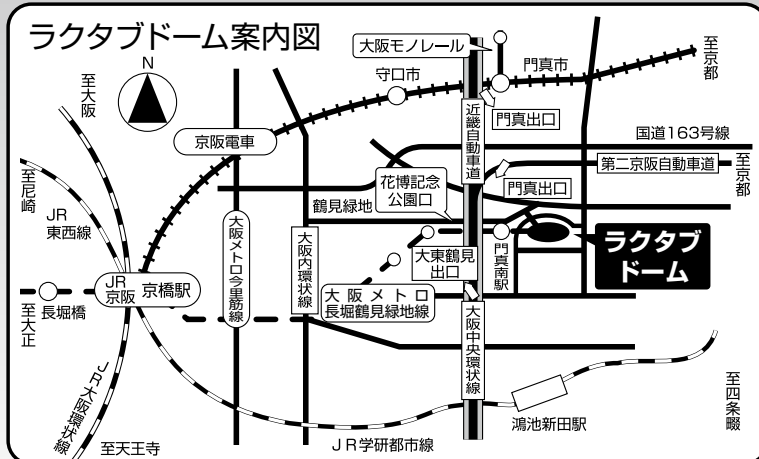
**TEL 072(881)3715**  
**FAX 072(881)3964**

※おかけ間違いのないようにお願いします。

**休館日：毎月第2火曜日、年末年始**  
※第2火曜日が祝日の場合は、翌水曜日が休館日となります。

### ●交通のご案内

- ・大阪メトロ 長堀鶴見緑地線「門真南駅」2番出口すぐ
- ・京阪電車
- ・大阪モノレール)「門真市駅」からタクシーで約10分
- ・近畿自動車道をご利用の方は、北行き「大東鶴見」、南行き「門真」出口を降りてください。
- ・第二京阪をご利用の方は、「門真」出口を降りてください。



### 東和薬品 RACTAB ドーム 広告サポート店 (店舗に本紙を置いてあります)

今津歯科医院、よつば接骨院、ローソン門真南駅前店、まるごと市場、ファミリーマート門真三ツ島三丁目店、ヒロデンタルクリニック、セレフ門真南、門真市テニスコート、セブンイレブンなみはやドーム入口店、大阪メトロ 長堀鶴見緑地線 門真南駅、東和薬品 RACTAB ドーム周辺の店舗