

# アクアビクス 教室

楽しくて、効果のあるアクア教室で体力向上を目指しましょう！

- ・初めての方でも、泳げない方でも、気軽にご参加いただけます。
- ・豊富な水中器具を使用し、バリエーション豊かなレッスンで、体力アップを目指することができます。
- ・有酸素運動なのでダイエットにも最適です。

対 象	16歳～（高校生相当年齢以上）
曜 日	水曜日
時 間	15：30 ～ 16：30
定 員	20 名
受講料	10,285円（全10回）
場 所	サブプール または メイン飛込プール
持ち物	①水着 ②スイミングキャップ ③タオル

## <平成29年度日程表>

平成29年3月9日現在

	申込開始日 (新規)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
1期	3/17 (金)	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14
2期	6/1 (木)	6/21	6/28	7/5	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18
3期	10/5 (木)	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	1/10
4期	12/14 (木)	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28

・○印 ⇒ 5/24、5/31はメイン飛込プールでの開催となります。

- ・毎週の開催ではありませんので、ご注意ください。
- ・教室を欠席された場合、振替は行いません。あらかじめご了承ください。
- ・教室開催スペースのみ、教室開始前の 14:30 ～ 15:15 までの間、自由遊泳が出来ます。
- ・期の途中からのご受講も可能です。（新規の方も継続の方も対象です）  
（ただし、定員に達していない場合のみとさせていただきます。）

ご予約・お問い合わせは「東和薬品RACTABドーム事務室」まで！！

東和薬品RACTABドーム  
(大阪府立門真スポーツセンター)

TEL 072-881-3715 営業時間 9:00～21:00

休館日：毎月第2火曜日(※祝日の場合は翌水曜日休み)・年末年始 ※8月無休、12月第2月曜日・火曜日休み

[指定管理者] OGMPなみはやドーム共同事業体

# お申し込みについて

一般申込  
(ご新規の方)

事務室にて空き状況をご確認の上、  
ご来館またはお電話にてお申し込みください。  
※定員に達している場合は、お申し込みいただけませんので、  
ご了承ください。

場 所 : 東和薬品 RACTAB ドーム事務室 (TEL.072-881-3715)  
時 間 : ご来館の場合 ⇒ 9:00~20:00  
お電話の場合 ⇒ 9:00~21:00 (ただし、申込開始日は10:00~)

# 体験について

教室開催日の中で、1回のみ可能です。(体験料: 1,028円/回)

※事前予約が必要になりますので、ご来館またはお電話時にご予約ください。  
※定員に達している場合は、体験していただけない場合がございます。

ご予約・お問い合わせは「東和薬品 RACTAB ドーム事務室」まで!!

東和薬品 RACTAB ドーム TEL 072-881-3715 営業時間 9:00~21:00  
(大阪府立門真スポーツセンター)

休館日: 毎月第2火曜日(※祝日の場合は翌水曜日休み)・年末年始 ※8月無休、12月第2月曜日・火曜日休み

[指定管理者] OGMP なみはやドーム共同事業体