

フローヨガ 教室

ヨガの中級クラスとなります。ヨガに慣れた方にオススメ。
今までのヨガとは違い連動した動きの為、より汗をかく事が可能。

呼吸の波に乗り、流れるようにヨガのポーズをとっていく動のヨガです。

対 象	16歳～（高校生相当年齢以上）
曜 日	金曜日
時 間	11：15～12：15
定 員	30名
受講料	7,560円（10回）、3期のみ6,804円（9回）（税込）
場 所	多目的ホール
持ち物	運動しやすい服装、タオル ヨガマット（お持ちの方のみ）

<平成29年度日程表>

平成29年3月13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)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30
2期	6/14(水)	7/7	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/8	9/15	9/22	9/29
3期	9/6(水)	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
4期	11/29(水)	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23

- ・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。
- ・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、
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 : 来館の場合⇒9:00~20:00
電話の場合⇒9:00~21:00 (ただし、申込当日は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:756円/回)(税込)

事前予約が必要になりますので、お電話またはご来館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
(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