

# ピラティス 教室

きれいなボディラインを手に入れよう！

- ・自分のカラダに興味を持ち、セルフコンディショニングが学べる。
- ・美しい姿勢となり、代謝の良い活動的なカラダを目指す。
- ・カラダの正しい動かし方を意識します。

対 象	16歳～（高校生相当年齢以上）
曜 日	水曜日
時 間	13：15 ～ 14：15
定 員	30 名
受 講 料	7,560円（税込）（全10回）、4期のみ6,804円（全9回）
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）	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28
2期	6/14（水）	7/5	7/12	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20
3期	9/6（水）	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
4期	11/29（水）	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	

- ・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水曜日（※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