

いつでもスタートOKです！ 日割りでスタートできます。

水中健康（腰・膝改善運動）

教室

受講料	10,285	税込 円	全10回
開催場所	サブプール メイン飛込みプール	持ち物	水着・スイムキャップ ゴーグル・タオル
開催曜日	対象	時間	定員
水曜日	40歳以上で軽い 運動が可能な方	15:30～16:30	20名

各期9回目は体力測定をおこなう為、14:45からの開始となります。

	新規申込開始	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
1期	3月21日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
2期	6月13日	7/4	7/11	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24
3期	10月10日	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/9	1/16
4期	12月19日	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27

- ・ 教室開催スペースのみ、教室開始前の14:30～15:15までの間、自由遊泳ができます。
- ・ 期の途中からでの受講も可能です。（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。

お試し体験ができます。

教室開催日の中で1回のみ可能です。 体験料：1,028円/回

事前予約が必要です。お電話または、来館時にてご予約ください。

大型イベントの開催などにより変更になる場合がございます。
その際は事前にご案内させていただきます。ご協力の程お願い申し上げます。

毎週の開催ではありません、ご注意ください。振替システムはございません。

東和薬品RACTABドーム（大阪府立門真スポーツセンター）
営業時間9:00～21:00（お手続き関係は19:30まで）
休館日:毎週第2火曜日※8月無休/12月第2月曜日・火曜日
TEL：072-881-3715