



# 4月のカレンダー

1	水	塾代助成（4月、5月）受付開始
2	木	
3	金	
4	土	映像レッスン
5	日	映像レッスン
6	月	休館日
7	火	フィンスイム・ミニアクア
8	水	サーキットトレーニング
9	木	
10	金	
11	土	映像レッスン
12	日	映像レッスン
13	月	休館日
14	火	フィンスイム・ミニアクア
15	水	サーキットトレーニング
16	木	
17	金	
18	土	映像レッスン
19	日	映像レッスン
20	月	休館日
21	火	フィンスイム・ミニアクア
22	水	サーキットトレーニング
23	木	
24	金	
25	土	映像レッスン
26	日	映像レッスン
27	月	休館日
28	火	フィンスイム・ミニアクア
29	水	昭和の日
30	木	

## 子ども水泳 体験教室開催

4/1~5/31限定 ワンコイン体験

新しいことにチャレンジするなら今!!!

<b>料金</b> 通常1,000円(税込) ↓ 500円(税込)	<b>対象</b> 3歳~中学生	<b>定員</b> 1クラスにつき 3名まで	<b>申込方法</b> 受付にて (電話予約可)
--------------------------------------------	---------------------	------------------------------	--------------------------------

東淀川屋内プールにて 10月導入!

## ビギナー(初心者)サポート

~トレーニングルーム初心者サポートプログラム~

楽しく運動に慣れることを目的にしたサポートプログラムです。初心者・運動が苦手な方でも安心してご参加いただけるよう、インストラクターが全3回サポートいたします。

### サポート内容

- ◆ 1回目...健康体力チェック、目的別カウンセリング、運動メニュー提供
- ◆ 2回目...運動メニューサポート①
- ◆ 3回目...運動メニューサポート②

### 目的別メニュー

- ◆ シェイプアップ ◆ ウェストシェイプ ◆ 筋力アップ
- ◆ 運動不足解消 ◆ 姿勢改善



料金	回数	時間	対象年齢
3,300円(税込)	全3回	各25分	16歳以上

大阪市立東淀川屋内プール  
休館日 月曜日 祝日の場合は翌日がお休み

☎ 06-6325-5077

電話受付時間 9:00~21:00



公式ホームページはこちら