

キレイになるヨガ & energy yoga

令和元年
夏期日程表

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2	3	4 ③	5 ④	6
7	8 休館	9	10	11 ③	12	13
14	15	16 休館	17	18 ③	19 ④	20
21	22 休館	23	24	25 ③	26 ④	27
28	29 休館	30	31			

③キレイになるヨガ
19:00~20:00
(16歳以上一般男女)

木曜日
全10回
新規 9,500円
継続 8,500円
単発
1回 1,100円

スローなペースで行う
リラックス系yoga



④エナジーヨガ
19:20~20:20
(16歳以上一般男女)

金曜日
全8回
新規 7,500円
継続 6,500円
単発
1回 1,100円

ポーズと呼吸を
組み合わせ
ダイナミックで
エネルギーッシュに行う
パワー系yoga (男性可)

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館	6	7	8	9	10 臨時 休館
11 臨時 休館	12 臨時 休館	13 休館	14	15	16 ④	17
18	19 休館	20	21	22 ③	23 ④	24
25	26 休館	27	28	29 ③	30 ④	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館	3	4	5 ③	6 ④	7
8	9 休館	10	11	12 ③	13 ④	14
15	16	17 休館	18	19 ③	20	21
22	23	24 休館	25	26 ③	27	28
29	30 休館					

「夏期スクール」受講料
ゆうちょ引き落とし日は
「7月1日(月)」です。

変更・退会の際は
「6月16日(日)」
までに受付にて
お手続き願います。

- 持ち物
『ヨガができる服装・ハンドタオル・水分(お茶等)・ブランケット
or、大きめのタオル(リラックス時に寝転んで羽織れるような物)』
- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて行ないます。
- お越しになられたらスポーツセンター受付に受講証を提出ください。
- 皆出席されますと皆勤賞がございます。
- 補講制度がございます。必ず受付or担当講師へお申し出ください。
(今期欠席分を他のレッスン曜日に振り替えて受講が可能です。)
※木曜キレイ&金曜エナジー内に限ります。
※皆勤の対象にはなりません。
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途
利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。

【お問い合わせ先】 竜王町総合運動公園内ドラゴンスポーツセンター
TEL: 0748-58-3173

ブログQRコード 