

# ピラティス

令和元年  
夏期日程表

7月



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

身体の奥の部分を意識し、  
本来の筋肉の動きや働きを呼び覚まします！  
そして、内臓や姿勢を支える  
インナーマッスル（ガードル筋）  
を鍛えます！！

①火曜日

13:30  
～14:30

(16歳以上 一般男女)

②木曜日

20:45  
～21:45

(16歳以上 一般男女)



受講料

①全9回

新規 8,550円

継続 7,650円

②全10回

新規 9,500円

継続 8,500円

単発(1回)

1,100円

8月

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

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館	3 ①	4	5 ②	6	7
8	9 休館	10 ①	11	12 ②	13	14
15	16	17 休館	18	19 ②	20	21
22	23	24 休館	25	26	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 『運動できる服装・タオル・水分(お茶等)』
- 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が、必ず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できます。  
但し、皆勤の対象にはなりませんのでご了承ください。)
- 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

