

ルーシーダットン

令和元年
夏期日程表

7月

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

タイで約2500年前から伝わる健康法で、
コリ固まった身体をほぐす為の体操です。
独自の呼吸法で
ポーズを行なうことにより、
血行を高め、
エネルギー代謝が活発になり、
脂肪燃焼・疲労回復等の効果があります。
筋力の弱い女性や高齢者でも
できるポーズがたくさんあり、
無理なくリラックスして受講できます。



— 金曜日 —
20:30~21:30
(16歳以上 一般男女)

— 受講料 —
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 ④	3
4	5 休館	6	7	8	9 ⑤	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	21	22	23 ⑥	24
25	26 休館	27	28	29	30 ⑦	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館	3	4	5	6 ⑧	7
8	9 休館	10	11	12	13 ⑨	14
15	16	17 休館	18	19	20 ⑩	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・ハンドタオル・水分補給用飲料』
- 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。
- 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。

【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

