

美姿勢トレ

平成29年度
秋期日程表

10月

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

ポールを用いて骨盤周辺の筋肉、姿勢維持筋を整えていきます。姿勢が整うと、肩こりや腰痛などの不調も改善し、代謝もUPするのでダイエット効果も！楽しみながら姿勢美人を目指しましょう。



— 水曜日 —
19:30~20:30

— 金曜日 —
11:15~12:15

— 受講料 —

全10回
新規 9,500円
継続 8,500円
単発 1,100円

11月

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

12月

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

次回「冬期」
の継続申込み期間
11月7日(火)~
11月26日(日)

ブログ:QRコード



【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
0748-58-3173

- 持ち物 『運動ができる服装・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必ず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。
- 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が可能です。
ただし、皆勤の対象外になりますのでご了承ください。)
- 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。

