

キレイになるヨガ & energy yoga

2019年
春期日程表

4月

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

③キレイになるヨガ
19:00~20:00
(16歳以上一般女性)

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)

5月

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

6月

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

「春期スクール」受講料

ゆうちょ引き落とし日は

「4月1日(月)」です。

変更・退会の際は

「3月17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

