

# キレイになるヨガ & energy yoga

平成30年度  
冬期日程表

## 1月

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

③キレイになるヨガ  
19:00~20:00  
(16歳以上一般女性)

スローなペースで行う  
リラックス系yoga

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

④エナジーヨガ  
19:20~20:20  
(16歳以上一般男女)

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

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



## 2月

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

## 3月

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

次回春期受講料

引き落とし日は

「4月1日(月)」

変更・退会の際は

「3月17日(日)」

までに受付まで

お申し出ください。

●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

