

キレイになるヨガ & energy yoga

平成30年度
春期日程表

4月

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

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



5月

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

6月

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

次回「夏期」
スクール受講料
自動引き落とし日
「7月2日(月)」
退会等の際は
「6月17日(日)」
までに受付まで
お申し出ください。

【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
0748-58-3173

- 持ち物
『ヨガができる服装・ハンドタオル・水分補給用飲料・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。

ブログQRコード

