

キレイになるヨガ & energy yoga

平成29年度
冬期日程表

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 休館	3 休館	4 休館	5	6
7	8 祝日	9 休館	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 休館	30	31			

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
リラクセス系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 ③	2 ④	3
4	5 休館	6	7	8 ③	9 ④	10
11	12 祝日 振替	13 休館	14	15 ③	16	17
18	19 休館	20	21	22	23 ④	24
25	26 休館	27	28			

3月

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

次回「春期」
スクール受講料
自動引き落とし日
「4月2日(月)」
退会等の際は
「3月11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(リラクセ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

