

キレイになるヨガ & energy yoga

平成30年度
秋期日程表

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2	3	4 ③	5 ④	6
7 休館	8 祝日	9 休館	10	11 ③	12 ④	13
14	15 休館	16	17	18 ③	19 ④	20
21	22 休館	23	24	25	26	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
エネルギーッシュに行く
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



11月

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

12月

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

- 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。

次回「冬期」
受講料引き落とし日
「1月4日(金)」
変更・退会の際は
「12月16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
TEL: 0748-58-3173

ブログQRコード