

キレイになるヨガ & energy yoga

平成29年度
秋期日程表

10月

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



11月

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

12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 ④	16
17	18 休館	19	20	21	22	23 祝日
24 休館 31	25 休館	26	27	28	29 休館	30 休館

次回「冬期」
の継続申込み期間
11月7日(火)~
11月26日(日)

ブログ: QRコード



【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。