

キレイになるヨガ & energy yoga

キレイになるヨガ

スローなペースで行う

リラククス系ヨガ



energy yoga

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なyoga

①キレイになるヨガ

木曜日 18:50~19:50

(16歳以上一般男女)

全10回

新規 9,500円

継続 8,500円

単発 1,100円

●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
(リラククス時に寝転んで羽織れるような物)

②エナジーヨガ

金曜日 19:20~20:20

(16歳以上一般男女)

全8回

新規 7,500円

継続 6,500円

単発 1,100円

R2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 休館	6	7 ①	8 ②	9
10	11	12 休館	13	14 ①	15 ②	16
17	18 休館	19	20	21 ①	22 ②	23
24	25 休館	26	27	28 ①	29 ②	30
31 休館						

2月

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

3月

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

注意事項

- 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。
- 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。

「新型コロナウイルス」

感染拡大防止の為の対応

職員やスクール講師には出勤時に全員検温し体調確認を行います。

風邪や発熱などの症状が出た場合は出勤を停止し、それによりレッスンプログラムの変更、休講が発生する場合がございます。

～スタジオの移動に関して～

ジムのご利用者様との接触を減らすためふれあいプラザから入退場お願いいたします。

ゆうちょ引き落とし日「1月4日(月)」
変更・退会受付「12月20日(日)」まで

【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

スクール情報



HPQRコード



*** 裏面もご覧ください ***