

# ピラティス

身体の奥の部分を意識し、本来の筋肉の動きや働きを呼び覚まします！  
そして、内臓や姿勢を支えるインナーマッスル（ガードル筋）を鍛えます！！



### ●日時

- ①火曜日 13:30～14:30
- ②木曜日 20:50～21:50  
(16歳以上 一般男女)

### ●受講料

- 全10回
- 新規 9,500円
- 継続 8,500円
- 単発 1,100円

### ●持ち物

- ・運動ができる服装
- ・タオル
- ・水分（お茶等）

## R2年度秋期日程表

10月

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

11月

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

12月

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

### 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。

「秋期スクール」受講料のうち引き落とし日は「9月30日(水)」です。

変更・退会の際は「9月20日(日)」までに受付にてお手続き願います。

### 「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。

### 【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

