

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

### 2月

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

### 3月

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

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

### 「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



\*\*\* 裏面もご覧ください \*\*\*