

ピラティス

平成29年度

秋期日程表

10月

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

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！！

①・・・火曜日

13:30
～14:30

(16歳以上 一般男女)

②・・・木曜日

20:45
～21:45

(16歳以上 一般男女)



— 受講料 —

①② (全10回)

新規 9,500円

継続 8,500円

単発 (1回)

1,100円

11月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館	5 ①	6	7 ②	8	9
10	11 休館	12 ①	13	14 ②	15	16
17	18 休館	19 ①	20	21 ②	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 『運動できる服装・タオル・水分補給用飲料』
- 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が、必ず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できます。
但し、皆勤の対象にはなりませんのでご了承ください。)
- 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。