

# ピラティス

平成30年度  
冬期日程表

1月



日	月	火	水	木	金	土
		1 元日 休館	2 休館	3 休館	4 臨時 休館	5
6	7 休館	8 ①	9	10 ②	11	12
13	14 祝日	15 休館	16	17 ②	18	19
20	21 休館	22 ①	23	24 ②	25	26
27	28 休館	29 ①	30	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 —  
① (全9回)  
新規 8,550円  
継続 7,650円  
② (全10回)  
新規 9,500円  
継続 8,500円  
単発 (1回)  
1,100円

2月

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

3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 祝日	22	23
24	25 休館	26	27	28 ②	29	30
30	31					

次回春期受講料

引き落とし日は

「4月1日(月)」

変更・退会の際は

「3月17日(日)」

までに受付まで

お申し出ください。

- 持ち物 『運動できる服装・タオル・水分（お茶等）』
- 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。

【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

ブログQRコード

