

ピラティス

平成30年度
春期日程表

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館	3	4	5 ②	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 休館	24 ①	25	26 ②	27	28
29 祝日	30 祝日 (振替)					

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

5月

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

6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	22	23
24	25 休館	26 ①	27	28 ②	29	30

次回「夏期」
スクール受講料
自動引き落とし日
「7月2日(月)」
退会等の際は
「6月17日(日)」
までに受付まで
お申し出ください。

【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
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。

ブログQRコード

