

ピラティス

平成30年度
夏期日程表

7月



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

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

8月

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

9月

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

次回「秋期」
受講料引き落とし日
「10月1日(月)」
変更・退会の際は
「9月16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

