

# ピラティス

冬期日程表  
16 winter

1月



春に向けて頑張るぞ～

日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 休/祝	3 休館	4 休館	5	6	7
8	9 祝日	10 休館	11	12 ②	13	14
15	16 休館	17	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 —

①火曜日(全9回)  
新規 8,550円  
継続 7,650円

②木曜日(全10回)  
新規 9,500円  
継続 8,500円

単発(1回)

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ②	3	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 祝日	21 休館	22	23 ②	24 祝日	25
26	27 休館	28 ①	29	30	31	



次回「春期」  
の継続申込み期間  
2月6日(火)～  
2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。