

# ピラティス

平成29年度  
冬期日程表

1月

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



2月

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

3月

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

次回「春期」  
スクール受講料  
自動引き落とし日  
「4月2日(月)」  
退会等の際は  
「3月11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

