

ピラティス

平成30年度
秋期日程表

10月



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 ①	3	4 ②	5	6
7 休館	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	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 —

全10回
新規 9,500円
継続 8,500円

単発（1回）
1,100円

11月

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

12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 休館	18 ①	19	20	21	22
23 祝日	24 振替休日	25 休館	26	27	28 休館	29 休館
休館30	休館31					

次回「冬期」
受講料引き落とし日
「1月4日（金）」
変更・退会の際は
「12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

