

ピラティス

2019年
春期日程表

4月



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2	3	4 ②	5	6
7	8 休館	9 ①	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 祝日	30 祝日 休館				

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)



①②受講料 -
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 祝日	2 祝日	3 祝日	4 祝日
5 祝日	6 祝日	7 休館	8	9 ②	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	29	30	31	

6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 ②	21	22
23	24 休館	25 ①	26	27	28	29
	30					

「春期スクール」受講料
ゆうちょ引き落とし日は
「4月1日(月)」です。

変更・退会の際は
「3月17日(日)」

までに受付にて
お手続き願います。

- 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

