

# ルーシーダットン

平成29年度  
秋期日程表

10月

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

タイで約2500年前から伝わる健康法で、  
コリ固まった身体をはぐす為の体操です。  
独自の呼吸法で  
ポーズを行なうことにより、  
血行を高め、  
エネルギー代謝が活発になり、  
脂肪燃焼・疲労回復等の効果があります。  
筋力の弱い女性や高齢者でも  
できるポーズがたくさんあり、  
無理なくリラックスして受講できます。



— 金曜日 —  
20:30  
～21:30  
(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	3 祝日	4
5	6 休館	7	8	9	10 ④	11
12	13 休館	14	15	16	17 ⑤	18
19	20 休館	21	22	23 祝日	24 ⑥	25
26	27 休館	28	29	30		

12月

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

次回「冬期」  
の継続申込み期間  
11月7日(火)～  
11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・ハンドタオル・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。
- 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。