

ルーシーダットン

平成30年度
秋期日程表

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ほぐす為の体操です。
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。



10月

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

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館	4	5	6	7 ⑧	8
9	10 休館	11	12	13	14 ⑨	15
16	17 休館	18	19	20	21 ⑩	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・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。

【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

