

# ルーシーダットン

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。



●日時  
 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 1,100円

●持ち物  
 ・運動ができる服装  
 ・タオル  
 ・水分(お茶等)

## R2年度秋期日程表

10月

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

11月

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

12月

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

### 注意事項

- 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。
- 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。

「秋期スクール」受講料うちよ引き落とし日は「9月30日(水)」です。  
 変更・退会の際は「9月20日(日)」までに受付にてお手続き願います。

### 「新型コロナウイルス」

#### 感染拡大防止の為の対応

職員やスクール講師には出勤時に全員検温し体調確認を行います。

風邪や発熱などの症状が出た場合は出勤を停止し、それによりレッスンプログラムの変更、休講が発生する場合がございます。

スタジオの移動に関して

ジムのご利用者様との接触を減らすため

ふれあいプラザから入退場お願いいたします。

### 【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

スクール情報



HPQRコード

