

# ルーシーダットン

2019年  
春期日程表

## 4月

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

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。



— 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

## 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	10 ④	11
12	13 休館	14	15	16	17 ⑤	18
19	20 休館	21	22	23	24 ⑥	25
26	27 休館	28	29	30	31 ⑦	

## 6月

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

