

ルーシーダットン

平成30年度
冬期日程表

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。



1月

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

2月

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

3月

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

次回春期受講料
引き落とし日は
「4月1日(月)」
変更・退会の際は
「3月17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

