

ルーシーダットン

平成30年度
春期日程表

4月

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

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

5月

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

6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	22 ⑨	23
24	25 休館	26	27	28	29 ⑩	30

次回「夏期」
スクール受講料
自動引き落とし日
「7月2日(月)」
退会等の際は
「6月17日(日)」
までに受付まで
お申し出ください。

【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。

ブログQRコード

