

ルーシーダットン

平成30年度
夏期日程表

7月

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

8月

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

9月

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

次回「秋期」
受講料引き落とし日
「10月1日(月)」
変更・退会の際は
「9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

