

# ルーシーダットン

平成29年度  
冬期日程表

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 休館	3 休館	4 休館	5	6
7	8 祝日	9 休館	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 休館	30	31			

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

## 2月

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

## 3月

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

次回「春期」  
スクール受講料  
自動引き落とし日  
「4月2日(月)」  
退会等の際は  
「3月11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

