

slow-flow yoga

平成30年度
秋期日程表

ゆっくり (slow) と
流れる (flow)
ストレッチ系yoga



— 受講料 —

- ①火曜日：全10回
(新規) 9,500円
(継続) 8,500円
- ②水曜日：全10回
(新規) 9,500円
(継続) 8,500円

単発
(1回) 1,100円

10月

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

— 火曜日 —

- ① slow-flow
9:45~10:45
(16歳以上一般女性)

— 水曜日 —

- ② slow-flow
9:45~10:45
(16歳以上一般女性)

11月

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

12月

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

次回「冬期」
受講料引き落とし日
「1月4日(金)」
変更・退会の際は
「12月16日(日)」
までに受付まで
お申し出ください。

- 持ち物
『ヨガができる服装・ハンドタオル・水分(お茶等)・ブランケット or 大きめのタオル(リラックス時に寝転んで羽織れるような物)』
- 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。
- 補講制度がございます。必ず受付or担当講師へお申し出ください。
(今期欠席分を他のレッスン曜日に振り替えて受講が可能です。)
※火&水曜のslow-flowヨガ内に限ります。
※皆勤の対象にはなりません。
- 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。

【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

