コンディショニングヨガ

流れるような動きと呼吸でココロとカラダを整えます。
身体を整えたい方、不調を緩和したい方にオススメ。

4月

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

5月

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

6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 ①	19	20	21	22
23 / 30	24 休館	25	26	27	28	29

●日時
①火曜日　9:45～10:45
②水曜日　9:45～10:45
（16歳以上　一般男女）

全10回
新規10,000円
継続　9,000円
単発　1,200円

●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

ゆうちょ引き落とし日4月1日（月）

変更・退会3月17日（日）まで

●臨時休館や休講となった場合、下記HPのQRコードにて情報発信しておりますのでご確認ください。
●下記はスクールの日程等の一覧となっております。
●お問い合わせ先：
ドラゴンスポーツセンター: 0748-58-3173

スクール情報　HP

*** 裏面もご覧ください ***