ピラティス

身体の奥の部分を意識し、本来の筋肉の動きや働きを呼び覚ます！
内臓や姿勢を支えるインナーマッスル（ガードル筋）を鍛えます！！

4月

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

5月

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

6月

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

●日時
①木曜日　20:50～21:50
（16歳以上　一般男女）

●受講料
全10回
新規　10,000円
継続　9,000円
単発　1,200円

●持ち物
・運動ができる服装
・タオル
・水分（お茶等）

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 ***