

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します！
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！！



7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 ② | 14 | 15 |
| 16 | 17 祝 | 18 休館 | 19 | 20 ③ | 21 | 22 |
| 23 | 24 休館 | 25 | 26 | 27 ④ | 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）

8月

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

9月

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

ゆうちょ引き落とし日 6月30日(金)

変更・退会締切 6月18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 ***