

コンディショニング&リラクゼーション&パワーヨガ

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。

●日時 全10回
①火曜日 9:45~10:45 新規10,000円
②水曜日 9:45~10:45 継続 9,000円
(16歳以上 一般男女) 単発 1,200円

10月

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

11月

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

12月

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

リラクゼーションヨガ

深くゆっくりとした呼吸と動きで自律神経の働きや
免疫を高めていきます。

血流、リンパの流れを良くしたい方にオススメ

③リラクゼーションヨガ 全10回
木曜日 18:50~19:50 新規10,000円
(16歳以上一般男女) 継続 9,000円
単発 1,200円

パワーヨガ

ダイナミックな動きでパワフルに動くヨガ
身体を動かすことが好きな方、汗をかきたい
筋力をつけたい方にオススメ

④パワーヨガ 全8回
金曜日 19:20~20:20 新規 8,000円
(16歳以上一般男女) 継続 7,000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
(リラクセス時に寝転んで羽織れるような)

ゆうちょ引き落とし日 10月2日(月)

変更・退会締切 9月18日(月)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 ***