

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 (16歳以上 一般男女)	継続 9,000円 単発 1,200円

7月

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

8月

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

9月

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

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 (16歳以上一般男女)	新規10,000円 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 (16歳以上一般男女)	新規 8,000円 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 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 ***