

#レイになるヨガ & energy yoga

冬期日程表
16 winter

1月



春に向けて頑張るぞ～

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

— 木曜日 —
③ キレイヨガ
19:00～20:00
(16歳以上一般女性)

— 金曜日 —
④ エナジーヨガ
19:00～20:00
(16歳以上一般男女)

— 受講料 —

③ 全10回
(新規) 9,500円
(継続) 8,500円
単発
(1回) 1,100円

④ 全8回
(新規) 7,500円
(継続) 6,500円
単発
(1回) 1,100円



2月

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

3月

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

次回「春期」
の継続申込み期間
2月6日(火)～
2月26日(日)

ブログ: QRコード



【お問い合わせ先】

竜王町総合運動公園内
ドラゴンスポーツセンター
0748-58-3173

- 持ち物
『ヨガができる服装・ハンドタオル・水分補給用飲料・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物)』
- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて行ないます。
- お越しになられたらスポーツセンター受付に受講証を提出ください。
- 皆出席されますと皆勤賞がございます。
- 補講制度がございます。必ず受付or担当講師へお申し出ください。
(今期欠席分を他のレッスン曜日に振り替えて受講が可能です。)
※木曜キレイ&金曜エナジー内に限ります。
※皆勤の対象にはなりません。
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途
利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。