

# もっときれいに！ビューティーヨガ&ピラティス

身体の疲れや心の緊張をほぐしながら全身を引き締めて  
バランスの良いボディラインを作っていきましょう！  
初心者大歓迎です！

## 10月

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

### ●日時

木曜日 19:00~20:10  
(女性限定)

### ●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  
・靴下等  
・ハンドタオル  
・水分（お茶等）  
・ヨガマット（レンタルあり）  
・ブランケット or 大きめのタオル

## 11月

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

## 12月

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

ゆうちょ引き落とし日 10月1日(火)

変更・退会 9月16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