

今から始める美姿勢ケア

骨盤底筋群を意識した呼吸トレーニングを通して
小さな自信を持ち帰るレッスンです。

呼吸とともに、身体の内側を優しく目覚めさせる美姿勢
姿勢を支えるインナーに働きかけ日常の動作を軽やかに
頑張りすぎず、自然なキレイを育てたい方に♪



10月 ※施設及び先生の都合により、開催日が変更になる場合があります

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

●日時

①木曜日 10:00～11:00

②金曜日 19:30～20:30

(一般女性)

※振替制度あり

●持ち物

・運動ができる服装

・フェイスタオル

・水分（お茶等）

●受講料

全10回

新規 11,000円

継続 10,000円

11月

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

12月

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

ゆうちょ引き落とし日 10月1日(木)

変更・退会 9月20(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 ***