

# 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！

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

2月

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

3月

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

●日時

木曜日 19:10~20:20  
(女性限定)

●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

●受講料

全10回  
新規 11,000円  
継続 10,000円  
単発 1,300円

ゆうちょ引き落とし日 1月5日（月）

継続・退会手続き 12月21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 \*\*\*