

# ピラティス

正しい姿勢を意識し、筋肉のトレーニングを行っていきます。  
退館の筋肉を鍛えていくことで姿勢の改善をしていきます。



## 10月

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

●日時  
①木曜日 20:50~21:50  
(16歳以上 一般男女)

●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  
・タオル  
・水分 (お茶等)

## 11月

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