

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。



1月

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

2月

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

3月

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

ゆうちょ引き落とし日 1月6日(月)

変更・退会 12月15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 ***