

# 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。



## 7月

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

## 8月

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

## 9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	17 休館	18	19 ⑩	20	21
22	23	24 休館	25	26	27	28
29	30 休館					

ゆうちょ引き落とし日 7月1日(月)

変更・退会 6月16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