

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。
体幹の筋肉を鍛えていくことで姿勢の改善をしていきます。

4月 ※施設及び先生の都合により、開催日に変更になる場合があります

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

●日時
①木曜日 20:40~21:40
(16歳以上 一般男女)

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

●持ち物
・運動ができる服装
・タオル
・水分 (お茶等)

5月

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

6月

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

ゆうちょ引き落とし日 4月1日(水)

変更・退会 3月22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 ***