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。

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

8月

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

9月

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

ゆうちょ引き落とし日 7月1日（水）

変更・退会 6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 ***