



リラックスヨガ & パワーヨガ

リラックスヨガ

深くゆっくりとした呼吸と動きで自律神経の働きや免疫を高めていきます。血流、リンパの流れを良くしたい方にオススメ

パワーヨガ

ダイナミックな動きでパワフルに動くヨガ。身体を動かすことが好きな方、汗をかきたい筋力をつけたい方にオススメ

4月

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

5月

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

6月

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

①リラックスヨガ

木曜日 18:50~19:50
(16歳以上一般男女)

全10回

新規 9,500円

継続 8,500円

単発 1,100円

②パワーヨガ

金曜日 19:20~20:20
(16歳以上一般男女)

全8回

新規 7,500円

継続 6,500円

単発 1,100円

●持ち物

- ・ヨガができる服装
- ・ハンドタオル
- ・水分 (お茶等)
- ・ブランケット or 大きめのタオル
(リラックス時に寝転んで羽織れるような)

ゆうちょ引き落とし日 **3月31日(水)**

変更・退会 **3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 ***