

ピラティス

身体の奥の部分を意識し、本来の筋肉の動きや働きを呼び覚まします！
内臓や姿勢を支えるインナーマッスル（ガードル筋）を鍛えます！！



1月

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

●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
				④		
4	5	6	7	8	9	10
	休館					
11	12	13	14	15	16	17
		休館		⑤		
18	19	20	21	22	23 祝	24
	休館			⑥		
25	26	27	28	29		
	休館			⑦		

3月

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

ゆうちょ引き落とし日 10月2日(月)

変更・退会締切 12月17日(日)ま

- 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 ***