

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 休館	2 休館	3 休館	4 休館	5 休館	6
7	8 祝	9 休館	10	11 ①	12	13
14	15 休館	16	17	18 ②	19	20
21	22 休館	23	24	25 ③	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）

2月

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

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

3月

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

●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