

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	9 祝	10 休館	11	12 ①	13	14
15	16 休館	17	18	19 ②	20	21
22	23 休館	24	25	26 ③	27	28
29	30 休館	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 9,500円
継続 8,500円
単発 1,100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 ④	3	4
5	6 休館	7	8	9 ⑤	10	11 祝
12	13 休館	14	15	16 ⑥	17	18
19	20 休館	21	22	23 祝	24	25
26	27 休館	28				

ゆうちょ引き落とし日 1月4日(水)

変更・退会 12月18日(日)まで

3月

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

- 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 ***