

# ルーシーダットン

タイで約2500年前から伝わる健康法で、コリ固まった身体をほぐす為の体操です。  
 独自の呼吸法でポーズを行なうことにより、血行を高め、  
 エネルギー代謝が活発になり、脂肪燃焼・疲労回復等の効果があります。  
 筋力の弱い女性や高齢者でもできるポーズがたくさんあり、  
 無理なくリラックスして受講できます。



## 1月

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

●日時  
 金曜日 20:30~21:30  
 (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	3	4
					④	
5	6	7	8	9	10	11 祝
	休館				⑤	
12	13	14	15	16	17	18
	休館				⑥	
19	20	21	22	23 祝	24	25
	休館					
26	27	28				
	休館					

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

- 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