

コンディショニング&リラクゼーション&パワーヨガ

コンディショニングヨガ

流れるような動きと呼吸でココロとカラダを整えます。
身体を整えたい方、不調を緩和したい方にオススメ。

●日時 全10回
①火曜日 9:45~10:45 新規10,000円
②水曜日 9:45~10:45 継続 9,000円
(16歳以上 一般男女) 単発 1,200円

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 | ② | ③ | ④ | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 休館 | ① | ② | ③ | ④ | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 休館 | ① | ② | ③ | ④ | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | 休館 | ① | ② | | | |

2月

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

3月

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

リラクゼーションヨガ

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

③リラクゼーションヨガ 全10回
木曜日 18:50~19:50 新規10,000円
(16歳以上一般男女) 継続 9,000円
単発 1,200円

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パワーヨガ 全8回
金曜日 19:20~20:20 新規 8,000円
(16歳以上一般男女) 継続 7,000円
単発 1,200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
(リラクセス時に寝転んで羽織れるような)

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 ***