

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 9,500円
②水曜日 9:45~10:45	継続 8,500円
(16歳以上 一般男女)	単発 1,100円

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

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			②	③	④	
5	6	7	8	9	10	11
	休館	①	②	③		
12	13	14	15	16	17	18
	休館	①	②	③	④	
19	20	21 祝	22	23	24	25
	休館			③	④	
26	27	28	29	30	31	
	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 9,500円
(16歳以上一般男女)	継続 8,500円
	単発 1,100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 7,500円
(16歳以上一般男女)	継続 6,500円
	単発 1,100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
(リラックス時に寝転んで羽織れるような)

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

- 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 ***