もっときれいに！ビューティーヨガ＆ピラティス

身体の疲れや心の緊張をほぐしながら全身を引き締めて
バランスの良いボディラインを作っていきましょう！
初心者大歓迎です！

7月

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

8月

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

9月

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

●日時

木曜日　19:10～20:20
（女性限定）

●受講料
全10回
新規　11,000円
継続　10,000円
単発　1,300円

●持ち物

・運動ができる服装
・靴下等
・ハンドタオル
・水分（お茶等）
・ヨガマット（レンタルあり）
・ブランケット or 大きめのタオル

ゆうちょ引き落とし日 7月1日（火）

変更・退会 6月22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 ***