

ピラティス

正しい姿勢を意識し、筋肉のトレーニングを行っていきます。
退館の筋肉を鍛えていくことで姿勢の改善をしていきます。



4月

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

●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 11,000円
継続 10,000円
単発 1,300円

●持ち物

・運動ができる服装
・タオル
・水分 (お茶等)

5月

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

6月

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

ゆうちょ引き落とし日 4月1日(火)

変更・退会 3月23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 ***