

初級エアロビクス

令和元年
夏期日程表



7月

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

エアロビクス、ステップ台を使った2種類のレッスンを2週ごとに実施。エアロビクスは簡単・楽しくの内容で、ステップは基本の動きを組み合わせ、下半身をしっかりと引き締める内容になっています。女性はダイエット！男性は筋力アップ！に繋がります。

土曜日
① 9:15～10:15
② 19:00～20:00
13歳以上 一般男女

㊦・・・エアロ
㊧・・・ステップ

受講料
全10回
新規 8,500円
継続 7,500円
単発（1回）
1,000円

8月

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

9月

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

「夏期スクール」受講料
ゆうちょ引き落とし日は
「7月1日(月)」です。
変更・退会の際は
「6月16日(日)」
までに受付にて
お手続き願います。

- 持ち物 『運動できる服装・上靴・タオル・水分（お茶等）』
- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて行ないます。
- お越しになられたらスポーツセンター受付に受講証を提出ください。
- 皆出席されますと皆勤賞がございます。
- 補講制度がございますが、必ず担当講師へお申し出ください。（今期欠席分を他のレッスン時間に振り替えて受講が可能です。ただし、皆勤の対象外になりますのでご了承ください。）
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。

【お問い合わせ先】 竜王町総合運動公園内ドラゴンスポーツセンター
TEL：0748-58-3173

ブログQRコード

