

初級エアロビクス

平成30年度
冬期期日程表

1月

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

2月

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

3月

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

次回春期受講料

引き落とし日

「4月1日(月)」

変更・退会の際は

「3月17日(日)」

までに受付まで

お申し出ください。

- 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

