

初級エアロビクス

2019年
春期日程表

4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 休館	16	17	18	19	20㊦ ①②
21	22 休館	23	24	25	26	27㊦ ①②
28	29 祝日	30 祝日 休館				

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

5月

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

6月

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

「春期スクール」受講料
ゆうちょ引き落とし日は
「4月1日(月)」です。
変更・退会の際は
「3月17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

