

初級エアロビクス

平成29年度
秋期日程表

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。



10月

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

- ① 木曜日-
10:00~11:00
(13歳以上 一般男女)

- ② 金曜日-
10:00~11:00
(13歳以上 一般男女)

- ③ 土曜日-
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

週2回コース
全20回
新規 15,000円
継続 13,000円

単発(1回)
1,000円

11月

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

12月

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

次回「冬期」
継続申込み期間
11月7日(火)~
11月26日(日)

ブログ:QRコード



【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
0748-58-3173

- 持ち物 『運動できる服装・上靴・タオル・水分補給用飲料』
- 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曜日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。