

初級エアロビクス

平成30年度
春期日程表

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。



4月

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

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

全20回(週2回コース)
新規 15,000円
継続 13,000円

単発(1回)
1,000円

5月

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

6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 [㊦]
24	25 休館	26	27	28 [㊦]	29 [㊦]	30

次回「夏期」
スクール受講料
自動引き落とし日
「7月2日(月)」
退会等の際は
「6月17日(日)」
までに受付まで
お申し出ください。

【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
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。

ブログQRコード

