

初級エアロビクス

平成30年度
夏期日程表

7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㊦ ①②
15	16 祝日	17 休館	18	19	20	21㊦ ①②
22	23 休館	24	25	26	27	28㊦ ①②
29	30 休館	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。



NEW!

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

受講料
全10回
新規 8,500円
継続 7,500円

㊦・・・エアロ
㊦・・・ステップ

単発(1回)
1,000円

8月

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

9月

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

次回「秋期」
受講料引き落とし日
「10月1日(月)」
変更・退会の際は
「9月16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

