

初級エアロビクス

冬期日程表
16 winter

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・楽しいの内容で、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。

1月

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

- 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
①②③
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

2月



春に向けて頑張るぞ～

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

3月

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



次回「春期」
の継続申込み期間
2月6日(火)～
2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。