

# 初級エアロビクス

平成29年度  
冬期日程表

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。



1月

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

- 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

2月

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

3月

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

次回「春期」  
スクール受講料  
自動引き落とし日  
「4月2日(月)」  
退会等の際は  
「3月11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

