

初級エアロビクス

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。



●日時
 土曜日 ①9:15～10:15
 ②19:00～20:00
 (13歳以上 一般男女)

●受講料
 全10回
 新規 8,500円
 継続 7,500円
 単発 1,000円

●持ち物
 ・運動ができる服装
 ・運動靴（上履き）
 ・タオル
 ・水分（お茶等）

R2年度秋期日程表

ⓐ・・・エアロ
 ⊗・・・ステップ

10月

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

11月

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

12月

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

注意事項

- 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。
- 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。

「秋期スクール」受講料のうち引き落とし日は「9月30日（水）」です。
 変更・退会の際は「9月20日（日）」までに受付にてお手続き願います。

「新型コロナウイルス」

感染拡大防止の為の対応

職員やスクール講師には出勤時に全員検温し体調確認を行います。
 風邪や発熱などの症状が出た場合は出勤を停止し、それによりレッスンプログラムの変更、休講が発生する場合がございます。
 スタジオの移動に関して
 ジムのご利用者様との接触を減らすため
 ふれあいプラザから入退場お願いいたします。

【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

スクール情報



HPQRコード

