

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年度冬期日程表

Ⓜ・・・エアロ
 ⊗・・・ステップ

1月

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

2月

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

3月

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

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。

ゆうちよ引き落とし日「1月4日(月)」
 変更・退会受付「12月20日(日)」まで

「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 

*** 裏面もご覧ください ***