

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。
 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。



7月

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

ⓐ・・・エアロ
 ⓑ・・・ステップ

●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 9,000円
 継続 8,000円
 単発 1,100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)

8月

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

9月

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

ゆうちょ引き落とし日 **6月30日(金)**

変更・退会締切 **6月18日(日)まで**

- 臨時休館や休講となった場合、下記HPのQRコードにて情報発信しておりますのでご確認ください。
- 下記はスクールの日程等の一覧となっております。
- お問い合わせ先：

ドラゴンスポーツセンター: 0748-58-3173



スクール情報



HP