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。

4月

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

5月

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

6月

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

㋓・・・エアロ
㋔・・・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）

ゆうちょ引き落とし日4月1日（月）

変更・退会3月17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

*** 裏面もご覧ください ***