

# 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。



## 10月

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

①・・・エアロ  
 ②・・・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)

## 11月

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

## 12月

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

ゆうちょ引き落とし日 10月2日(月)

変更・退会締切 9月18日(月)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