

# ウォーターエクササイズ

アクアビクスのレッスンです！

みんなで楽しく熱く水の中で踊っています！

興味のある方は、是非一度、一緒に踊りましょう！！

楽しく効率良くシェイプアップ！ Let's Try！



## ●日時

①火曜日 20:00～20:45

(16歳以上 一般男女)

②木曜日 19:00～19:45

(16歳以上 一般男女)

## ●受講料

全10回

新規 9,500円

継続 8,500円

単発 1,100円

全20回

週2回コース (①&②)

新規 17,000円

継続 16,000円

## ●持ち物

・水着

・スイミングキャップ

・水分 (お茶等)

## R2年度冬期日程表

### 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 ①	8	9
10	11	12 休館	13	14 ②	15	16
17	18 休館	19 ①	20	21 ③	22	23
24	25 休館	26 ②	27	28 ④	29	30
31						

### 2月

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

### 3月

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

## 注意事項

- レッスンはスポーツセンター内プールで行ないます。
- レッスン開始10分前までにお越しください
- お越しになられたら、受講証を提出してください。
- プールに入る時は、化粧を必ず落として下さい。
- レッスン終了後には、身障者用の採暖室をご利用頂けます。
- 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。

## 「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。

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

## 【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 \*\*\*