

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。
有酸素運動なので心肺機能の向上・スタミナ・脂肪燃焼効果が得られます。
楽しい音楽をバックに身体を動かすため、運動が苦手という方でも楽しく続けられます。



10月

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

12月

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

ゆうちょ引き落とし日 10月1日(火)

変更・退会 9月16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