

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。



1月

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

Ⓜ・・・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)

2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 休館	18	19	20	21	22 Ⓜ
23	24	25 休館	26	27	28	

3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 休館	18	19	20	21	22
23	24 休館	25	26	27	28	29 Ⓜ

ゆうちょ引き落とし日 1月6日(月)

変更・退会 12月15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