

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。



7月

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

8月

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

9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	17 休館	18	19	20	21 Ⓜ
22	23	24 休館	25	26	27	28 Ⓜ
29	30 休館					

ゆうちょ引き落とし日 7月1日(月)

変更・退会 6月16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