

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。



4月 ※施設及び先生の都合により、開催日が変わる場合があります

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

ⓐ・・・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 10,000円
継続 9,000円
単発 1,200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)

5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	27	28	29	30

6月

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

ゆうちょ引き落とし日 4月1日(水)

変更・退会 3月22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

*** 裏面もご覧ください ***