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 ※施設及び先生の都合により、開催日が変更になる場合があります

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

8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 ㊏

9月

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

ゆうちょ引き落とし日 7月1日（水）

変更・退会 6月21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 ***