

ウォーターエクササイズ

水の中で音楽に合わせて有酸素運動。
ギアを使って水中運動。
コミュニケーションアクアで筋トレ。
みんなで楽しく体を動かせる教室です。



10月

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

11月

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

12月

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

●日時
①火曜日 20:00～
20:45
(16歳以上 一般男女)
②木曜日 19:00～
19:45
(16歳以上 一般男)

●持ち物
・水着
・スイミングキャップ
・水分 (お茶等)

●受講料
全10回
新規 10,000円
②
継続 9,000円
単発 1,200円
全20回
週2回コース (①&
②)
新規 17,500円
継続 16,500円

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