

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。



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 ①	8	9 ②	10	11
12	13 ①	14 休館	15	16 ②	17	18
19	20 休館	21 ①	22	23 ②	24	25
26	27 休館	28	29	30 ②	31	

2月

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

3月

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

●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 一般男女)

●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 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