

# 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。



## 7月

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

## 8月

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

## 9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 ①	17 休館	18	19 ②	20	21
22	23 ①	24 休館	25	26	27	28
29	30 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 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