

# 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。



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

●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 全20回  
新規 11,000円 週2回コース (①&②)  
継続 10,000円 新規 18,500円  
単発 1,300円 継続 17,500円

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	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 ①	27	28	29	30

6月

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