

# 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。



## 10月

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

㊦・・・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)

## 11月

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

## 12月

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

ゆうちょ引き落とし日 10月1日(水)

継続・退会手続き 9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