

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。
 簡単・楽しくの内容で、ステップは基本の動きを組み合わせ、
 下半身をしっかり引き締める内容になっています。
 女性はダイエット！ 男性は筋力アップ！に繋がります。



1月

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

Ⓜ・・・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 9,000円
 継続 8,000円
 単発 1,100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)

2月

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

ゆうちょ引き落とし日 10月2日(月)

変更・退会締切 12月17日(日)ま

3月

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

●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