

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	7
休館	休館	休館	休館	休館		Ⓜ
8	9 祝	10	11	12	13	14
		休館				Ⓜ
15	16	17	18	19	20	21
	休館					Ⓜ
22	23	24	25	26	27	28
	休館					Ⓜ
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 8,500円
 継続 7,500円
 単発 1,000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	11 祝
	休館					Ⓜ
12	13	14	15	16	17	18
	休館					Ⓜ
19	20	21	22	23 祝	24	25
	休館					Ⓜ
26	27	28				
	休館					

3月

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

ゆうちょ引き落とし日 1月4日(水)

変更・退会 12月18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