

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。



4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 (㊦)
6	7 休館	8	9	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			

①・・・エアロ
②・・・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)

5月

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

6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 休館	10 休館	11 休館	12	13	14 (㊦)
15	16 休館	17	18	19	20	21 (㊦)
22	23 休館	24	25	26	27	28 (㊦)
29	30 休館					

ゆうちょ引き落とし日 4月1日(火)

変更・退会 3月23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