

# 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。



**1月** ※施設及び先生の都合により、開催日が変更になる場合があります

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

**2月**

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

**3月**

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

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）

ゆうちょ引き落とし日 **1月5日（月）**

継続・退会手続き **12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