

# 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 ㊦
11	12	13 休館	14	15	16	17 ㊦
18	19 休館	20	21	22	23	24 ㊧
25	26 休館	27	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）

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館	3	4	5	6	7 ㊧
8	9 休館	10	11	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	31				

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

\*\*\* 裏面もご覧ください \*\*\*