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。

7月

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

8月

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

9月

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

㋓・・・エアロ
㋔・・・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 7月1日（火）

変更・退会 6月22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 ***