

ウォーターエクササイズ

水の中で音楽に合わせて有酸素運動。
ギアを使って水中運動。
コミュニケーションアクアで筋トレ。
みんなで楽しく体を動かせる教室です。



4月

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

5月

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

●日時
①火曜日 20:00～
20:45
(16歳以上 一般男女)
②木曜日 19:00～
19:45
(16歳以上 一般男女)

●持ち物
・水着
・スイミングキャップ
・水分 (お茶等)

●受講料
全10回 全20回
新規 11,000円 週2回コース (①&②)
継続 10,000円 新規 18,500円
単発 1,300円 継続 17,500円

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