

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。



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 ①	7	8 ②	9	10
11	12	13 休館	14	15 ②	16	17
18 休館	19	20 ①	21	22 ②	23	24
25 休館	26 ①	27	28	29 ②	30	31

2月

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

3月

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

●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 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

1月5(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 ***