

# 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<br>休館 | 2<br>休館 | 3<br>休館 |
| 4<br>休館 | 5<br>休館  | 6<br>①   | 7  | 8<br>②  | 9       | 10      |
| 11      | 12       | 13<br>休館 | 14 | 15<br>② | 16      | 17      |
| 18      | 19<br>休館 | 20<br>①  | 21 | 22<br>② | 23      | 24      |
| 25      | 26<br>休館 | 27<br>①  | 28 | 29<br>② | 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 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

## 2月

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

## 3月

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

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