

11月 フリープログラムカレンダー

		昼		夜	
11/1	日				
2	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニク 19:30~19:45(西山) ボディコンバット30 20:00~20:30(西山)	テクニク 20:45~21:00(西山) ボディバランス30 21:15~21:45(西山)
3	火				
4	水	休館日			
5	木				
6	金				
7	土				
8	日			テクニク 18:00~18:15(西山) ボディコンバット30 18:30~19:00(西山)	テクニク 19:15~19:30(西山) ボディバランス30 19:45~20:15(西山)
9	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニク 19:30~19:45(西山) ボディコンバット30 20:00~20:30(西山)	テクニク 20:45~21:00(西山) ボディバランス30 21:15~21:45(西山)
10	火				
11	水	テクニク 10:30~10:45(西山) ボディコンバット30 11:00~11:30(西山)	テクニク 11:45~12:00(西山) ボディバランス30 12:15~12:45(西山)	テクニク 19:30~19:45(川本) ボディパンプ30 20:00~20:30(川本)	テクニク 20:45~21:00(西山) ボディコンバット30 21:15~21:45(西山)
12	木				
13	金				
14	土				
15	日			テクニク 18:00~18:15(西山) ボディコンバット30 18:30~19:00(西山)	テクニク 19:15~19:30(西山) ボディバランス30 19:45~20:15(西山)
16	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニク 19:30~19:45(西山) ボディコンバット30 20:00~20:30(西山)	テクニク 20:45~21:00(西山) ボディバランス30 21:15~21:45(西山)
17	火				
18	水	テクニク 10:30~10:45(西山) ボディコンバット30 11:00~11:30(西山)	テクニク 11:45~12:00(西山) ボディバランス30 12:15~12:45(西山)	テクニク 19:30~19:45(川本) ボディパンプ30 20:00~20:30(川本)	テクニク 20:45~21:00(西山) ボディコンバット30 21:15~21:45(西山)
19	木				
20	金				
21	土				
22	日			テクニク 18:00~18:15(西山) ボディコンバット30 18:30~19:00(西山)	テクニク 19:15~19:30(西山) ボディバランス30 19:45~20:15(西山)
23	月			テクニク 18:00~18:15(西山) ボディコンバット30 18:30~19:00(西山)	テクニク 19:15~19:30(西山) ボディバランス30 19:45~20:15(西山)
24	火				
25	水	テクニク 10:30~10:45(西山) ボディコンバット30 11:00~11:30(西山)	テクニク 11:45~12:00(西山) ボディバランス30 12:15~12:45(西山)	テクニク 19:30~19:45(川本) ボディパンプ30 20:00~20:30(川本)	テクニク 20:45~21:00(西山) ボディコンバット30 21:15~21:45(西山)
26	木				
27	金				
28	土				
29	日				
30	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニク 19:30~19:45(西山) ボディコンバット30 20:00~20:30(西山)	テクニク 20:45~21:00(西山) ボディバランス30 21:15~21:45(西山)
31	火				

駐車可能スペースにご注意ください

- ☆ 新型コロナウイルス感染防止策として、レッスン時間の短縮に伴い一時的に参加費を変更しております。
料金：1回 500円(税込) 回数券の販売は終了いたしました。※フリープログラムは連続して2種目参加可能です。
- ☆ 各クラス先着順とさせていただきます。
新型コロナウイルス感染防止策により、定員、内容など変更となる場合がございます。ご理解、ご協力をお願い致します。
- ☆ 日曜日のプログラムは水泳大会の都合により休講となる場合がございます。