

# 1月 フリープログラムカレンダー

		昼		夜	
1/1	金				
2	土				
3	日				
4	月				
5	火				
6	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)	ボディバランス45 11:45~12:30(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)
7	木				
8	金				
9	土				
10	日				
11	月祝			テクニク 18:45~19:00(西山) ボディコンバット30 19:15~19:45(西山)	ボディバランス45 20:00~20:45(西山)
12	火				
13	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)	ボディバランス45 11:45~12:30(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)
14	木				
15	金				
16	土				
17	日				
18	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)	ボディバランス45 20:45~21:30(西山)
19	火				
20	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)	ボディバランス45 11:45~12:30(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)
21	木				
22	金				
23	土				
24	日				
25	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)	ボディバランス45 20:45~21:30(西山)
26	火				
27	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)	ボディバランス45 11:45~12:30(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)
28	木				
29	金				
30	土				
31	日				

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全て休講となります。

問い合わせ：SAGAプラザ(総合体育館)0952-32-2131