

4月 フリープログラムカレンダー

		昼		夜	
4/1	木	毎週水曜日のボディパンプ及びボディコンバットのレッスン時間が30分から45分に変更になっています。 お時間を確認いただき、ご参加ください。			
2	金				
3	土				
4	日				
5	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニック 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)
6	火				
7	水	テクニック 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)	ボディパンプ45 19:45~20:30(川本)	ボディコンバット45 20:45~21:30(西山)
8	木				
9	金				
10	土				
11	日				
12	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニック 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)
13	火				
14	水	テクニック 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)	ボディパンプ45 19:45~20:30(川本)	ボディコンバット45 20:45~21:30(西山)
15	木				
16	金				
17	土				
18	日				
19	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニック 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)
20	火				
21	水	テクニック 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)	ボディパンプ45 19:45~20:30(川本)	ボディコンバット45 20:45~21:30(西山)
22	木				
23	金				
24	土				
25	日				
26	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村)	テクニック 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)
27	火				
28	水	テクニック 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)	ボディパンプ45 19:45~20:30(川本)	ボディコンバット45 20:45~21:30(西山)
29	木祝				
30	金				

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