

# 12月フリープログラムカレンダー

		昼		夜	
12/1	火				
2	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)
3	木				
4	金				
5	土				
6	日				
7	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)
8	火				
9	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)
10	木				
11	金				
12	土				
13	日				
14	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)
15	火				
16	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)
17	木				
18	金				
19	土				
20	日				
21	月		ボディメイクトレーニング 12:15~13:00(吉村) <b>休講</b>	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)
22	火				
23	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)
24	木				
25	金				
26	土				
27	日				
28	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)
29	火				
30	水				
31	木				

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