12 月 フリープログラムカレンダー

駐

くださ

		フリーノログラムカレンター			
		昼		夜	
12/1	火				
		テクニック		テクニック	テクニック
2	水	10:30~10:45(西山) ボディコンバット30	ボディバランス45 11:45~12:30(西山)	19:30~19:45(川本) ボディパンプ30	20:45~21:00(西山)
		ルティコンハット30 11:00~11:30(西山)	11 . 45~12 . 50(四四)	ルティハフフ30 20:00∼20:30(川本)	ボディコンバット30 21:15~21:45(西山)
3	木	11100 11100(ДШ)		20100 20100(///)	21113 21113(ДШ)
4	金				
5	±				
6	B				
-				テクニック	
_	_		ボディメイクトレーニング	19:30~19:45(西山)	ボディバランス45
7	月		12:15~13:00(吉村)	ボディコンバット30	20:45~21:30(西山)
				20:00~20:30(西山)	, ,
8	火				
		テクニック		テクニック	テクニック
9	水	10:30~10:45(西山)	ボディバランス45	19:30~19:45(川本)	20:45~21:00(西山)
	,,,,	ボディコンバット30	11:45~12:30(西山)	ボディパンプ30	ボディコンバット30
		11:00~11:30(西山)		20:00~20:30(川本)	21:15~21:45(西山)
10	木				
11	金				
12	±				
13	日				
				テクニック	
14	月		ボディメイクトレーニング	19:30~19:45(西山)	ボディバランス45
	' -		12:15~13:00(吉村)	ボディコンバット30	20:45~21:30(西山)
4-	.1.			20:00~20:30(西山)	
15	火	- hh		- hh	= h=h
		テクニック 10:30~10:45(西山)	ボディバランス45	テクニック 19 : 30~19 : 45(川本)	テクニック 20:45~21:00(西山)
16	水	ボディコンバット30	11:45~12:30(西山)	ボディパンプ30	ボディコンバット30
		11:00~11:30(西山)		20:00~20:30(川本)	21:15~21:45(西山)
17	木	` /			
18	金				
19	±				
20	日				
	-		ボディメイクトレーニング	テクニック	
24	-		12:15~13:00(吉村)	19:30~19:45(西山)	ボディバランス45
21	月		休講	ボディコンバット30	20:45~21:30(西山)
			1个神	20:00~20:30(西山)	
22	火				
		テクニック		テクニック	テクニック
23	水	10:30~10:45(西山)	ボディバランス45	19:30~19:45(川本)	20:45~21:00(西山)
		ボディコンバット30	11:45~12:30(西山)	ボディパンプ30	ボディコンバット30
		11:00~11:30(西山)		20:00~20:30(川本)	21:15~21:45(西山)
24	木				
25	金				
26	±				
27	日				
				テクニック	
28	月		ボディメイクトレーニング	19:30~19:45(西山)	ボディバランス45
	• •		12:15~13:00(吉村)	ボディコンバット30	20:45~21:30(西山)
20	,1,			20:00~20:30(西山)	
29	火				
30	水				
31	木				

☆ 新型コロナウィ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。

新型コロナウィ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