

## 2月 フリープログラムカレンダー

		昼		夜	
2/1	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)
2	火				
3	水	テクニック 10:30~10:45(西山)	ボディバランス45 11:45~12:30(西山)	テクニック 19:30~19:45(川本)	テクニック 20:45~21:00(西山)
		ボディコンバット30 11:00~11:30(西山)		ボディパンプ30 20:00~20:30(川本)	ボディコンバット30 21:15~21:45(西山)
4	木				
5	金				
6	土				
7	日				
8	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)
9	火				
10	水	テクニック 10:30~10:45(西山)	ボディバランス45 11:45~12:30(西山)	テクニック 19:30~19:45(川本)	テクニック 20:45~21:00(西山)
		ボディコンバット30 11:00~11:30(西山)		ボディパンプ30 20:00~20:30(川本)	ボディコンバット30 21:15~21:45(西山)
11	木	建国記念日			
12	金				
13	土				
14	日				
15	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)
16	火				
17	水	テクニック 10:30~10:45(西山)	ボディバランス45 11:45~12:30(西山)	テクニック 19:30~19:45(川本)	テクニック 20:45~21:00(西山)
		ボディコンバット30 11:00~11:30(西山)		ボディパンプ30 20:00~20:30(川本)	ボディコンバット30 21:15~21:45(西山)
18	木				
19	金				
20	土				
21	日				
22	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)
23	火	天皇誕生日			
24	水	プール振替休場日		フリープログラム休講	
25	木				
26	金				
27	土				
28	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