

5月 フリープログラムカレンダー

		昼		夜	
5/1	土				
2	日				
3	月				
4	火				
5	水	5月5日祝日の為時間変更になっております。 ご確認いただき参加をお願いいたします。		ボディパンプ45 19:00~19:45(川本)	ボディコンバット45 20:00~20:45(西山)
6	木				
7	金				
8	土				
9	日				
10	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)
11	火				
12	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)	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)
13	木				
14	金				
15	土				
16	日				
17	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)
18	火	SAGAアクア施設メンテナンスの為利用不可 (温水から冷水への移行期間)			
19	水				
20	木				
21	金				
22	土				
23	日				
24	月				
25	火				
26	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)	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)
27	木				
28	金				
29	土				
30	日				
31	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)

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