



# 11月セミトレタイムスケジュール



月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 10:40~11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	<b>2</b> 10:40~11:20 格闘技 (2F スタジオ)	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 10:40~11:20 ステップ (2F スタジオ)	<b>5</b> 10:20~11:00 トレーニング (2F スタジオ)
	19:00~19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)	19:00~19:40 トレーニング (3F ホットゾーン)		19:00~19:40 クロスコア (2F スタジオ)	13:00~13:40 格闘技 (3F ホットゾーン)
<b>7</b> 10:40~11:20 クロスコア (2F スタジオ)	<b>8</b> 10:40~11:20 バイク (2F スタジオ)	<b>9</b> 10:40~11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	<b>10</b> 19:00~19:40 トレーニング (2F スタジオ)	<b>11</b> 10:40~11:20 トレーニング (2F スタジオ)	<b>12</b> 10:20~11:00 ステップ (2F スタジオ)
19:00~19:40 トレーニング (3F ホットゾーン)	19:00~19:40 ステップ (2F スタジオ)	19:00~19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)		19:00~19:40 格闘技 (3F ホットゾーン)	
<b>14</b> 10:40~11:20 トレーニング (3F ホットゾーン)	<b>15</b> 10:40~11:20 バイク (3F ホットゾーン)	<b>16</b> 10:40~11:20 トレーニング (2F スタジオ)	<b>17</b> 10:40~11:20 クロスコア (2F スタジオ)	<b>18</b> 10:40~11:20 ステップ (2F スタジオ)	<b>19</b> 10:20~11:00 トレーニング (2F スタジオ)
	19:00~19:40 格闘技 (2F スタジオ)	19:00~19:40 バイク (2F スタジオ)		19:00~19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)	19:00~19:40 トレーニング (3F ホットゾーン)
<b>21</b> 10:40~11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	<b>22</b> 10:40~11:20 バイク (3F ホットゾーン)	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> 10:40~11:20 クロスコア (2F スタジオ)	<b>25</b> 10:40~11:20 ステップ (2F スタジオ)	<b>26</b> 10:20~11:00 コンディショニング (3F ホットゾーン)
19:00~19:40 ステップ (3F ホットゾーン)	19:00~19:40 トレーニング (2F スタジオ)			19:00~19:40 格闘技 (2F スタジオ)	13:00~13:40 トレーニング (2F スタジオ)
<b>28</b> 10:40~11:20 ステップ (3F ホットゾーン)	<b>29</b> 10:40~11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	<b>30</b> 19:00~19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※消化方法※</p> <p>【3Fホットゾーン】 【2Fスタジオ】</p> <p><b>2</b>チケットまたは<b>40</b>分消化</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>＼皆様のご参加心よりお待ちしております／</p> </div>		
19:00~19:40 格闘技 (2F スタジオ)	19:00~19:40 トレーニング (3F ホットゾーン)				