



# 1月セミトレタイムスケジュール



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	10:40-11:20 格闘技 (2F スタジオ)	10:40-11:20 ステップ (3F ホットゾーン)	10:20~11:00 ファンクショナル (2F スタジオ)
			19:00-19:40 トレーニング (2F スタジオ)		13:00~13:40 格闘技 (3F ホットゾーン)
9	10	11	12	13	14
休館日		10:40-11:20 バイク (2F スタジオ)	10:40-11:20 格闘技 (2F スタジオ)	10:40-11:20 コンディショニング (3F ホットゾーン)	10:20~11:00 トレーニング (2F スタジオ)
	19:00-19:40 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 ステップ (2F スタジオ)		13:00~13:40 クロスコア (2F スタジオ)
16	17	18	19	20	21
			10:40-11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	10:20~11:00 クロスコア (2F スタジオ)
19:00-19:40 格闘技 (3F ホットゾーン)	19:00-19:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)	19:00-19:40 バイク (2F スタジオ)	19:00-19:40 ステップ (3F ホットゾーン)		13:00~13:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)
23	24	25	26	27	28
10:40-11:20 ファンクショナル (2F スタジオ)	10:40-11:20 トレーニング (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 クロスコア (2F スタジオ)		10:40-11:20 ステップ (2F スタジオ)	10:20~11:00 格闘技 (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 トレーニング (2F スタジオ)	13:00~13:40 コンディショニング (3F ホットゾーン)
30	31	<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>			
	10:40-11:20 クロスコア (2F スタジオ)				
19:00-19:40 トレーニング (2F スタジオ)					