

# タイムスケジュール

6/29 月曜日		7/1 水曜日		7/2 木曜日		7/3 金曜日		7/4 土曜日		7/5 日曜日			
HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ		
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">休館日</div>													
		10:30-11:30 ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME	10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME	10:20-11:20 ヨガ 倉田	10:20-12:00 岩盤浴 開放 TIME		10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME		10:50-11:20 ボディトレ 石田	
		11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 Rストレッチ 苅田	11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		11:15-12:00 コンビネーションE 木村	休講		11:30-12:15 格闘技 石田	
			12:45-13:15 HP 苅田		12:40-13:10 格闘技 木下		12:20-12:50 ステップ 石田	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>	12:40-13:25 DacParty 藤沼	
		13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田	14:00-17:30 フリー開放 TIME	13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	13:30-17:30 フリー開放 TIME		13:00-13:30 ボディトレ 石田		13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50 フリー開放 TIME	13:35-14:05 ストレッチボール 藤沼	13:30-15:50 フリー開放 TIME	
		15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME	18:00-18:30 バーベル 木下				17:50-18:10 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>			14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME		
			18:40-19:10 サーキット 石田		18:20-18:50 ボディトレ 石田		18:20-18:50 ピギトレ 石田						
			19:15-20:15 シェイプヨガ 松村	19:20-19:40 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>	19:00-19:20 ショートコア 石田		19:30-20:15 DacParty 藤沼		19:00-19:30 DacParty 藤沼		19:40-20:00 ショートヒップ 藤沼		
		<p><b>お知らせ</b></p> <p>レッスンは、開始時間・内容をよくお確かめのうえご参加ください。</p> <p><b>【ご案内】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオレッスンの参加には、ヨガなど一部のレッスンを除きシューズの着用をお願いいたします。</li> <li>・ホットスタジオのレッスン参加にはヨガマットをご用意ください。</li> <li>・レッスンの途中入退場はお断りしております。</li> </ul> <p><b>【整理券の配布について】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バーベルエクササイズ・ステップエクササイズ・30×60は、各レッスン毎に整理券を配布します。(14名)</li> </ul> <p><b>【パーソナル専用レッスンについて】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <input checked="" type="checkbox"/> マークはパーソナル会員専用レッスンです。</li> <li>・参加人数は5名までとさせていただきます。</li> <li>・予めご予約をお願いいたします。</li> </ul>											