



# 5月セミトレタイムスケジュール



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
10:40-11:20 格闘技 12:00-13:40 クロスコア 18:40-19:20 ファンクショナル 19:20-20:00 ステップ	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
8	9	10	11	12	13
10:40-11:20 コンディショニング (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 格闘技 (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 バイク (2F スタジオ)	10:40-11:20 トレーニング (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 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 格闘技 (2F スタジオ)	19:00-19:40 トレーニング (2F スタジオ)	13:00~13:40 トレーニング (3F ホットゾーン)
15	16	17	18	19	20
10:40-11:20 ファンクショナル (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)	10:40-11:20 クロスコア (2F スタジオ)	10:40-11:20 ステップ (2F スタジオ)	10:40-11:20 格闘技 (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 ステップ (3F ホットゾーン)	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)		19:00-19:40 トレーニング (2F スタジオ)	13:00~13:40 クロスコア (2F スタジオ)
22	23	24	25	26	27
10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	10:40-11:20 ステップ (2F スタジオ)	10:40-11:20 格闘技 (2F スタジオ)	10:40-11:20 格闘技 (3F ホットゾーン)		10:40-11:20 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)	19:00-19:40 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)	19:00-19:40 ステップ (2F スタジオ)
29	30	31	<div style="text-align: center;">  <h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">消化方法</h2> <p>【3Fホットゾーン】【2Fスタジオ】</p> <h1 style="color: red;">2</h1>チケットまたは<h1 style="color: red;">40</h1>分消化 <div style="background-color: yellow; padding: 10px; border: 2px solid black; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">皆様のご参加心より お待ちしております!!</p> </div> </div>		
10:40-11:20 トレーニング (2F スタジオ)	10:40-11:20 ステップ (3F ホットゾーン)	10:40-11:20 ステップ (2F スタジオ)			
19:00-19:40 ファンクショナル (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)			