

	Aスタジオ	Bスタジオ	25mトレーニングプール	
	営業時間 10:00~19:30			
10:00	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>Bスタジオ 赤枠映像レッスンについて</p> <p>祝日限定で予約無しで 参加可能となります！</p> </div>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>Home Fitness 24</b> 祝日特別レッスン</p> <p>ストレッチ 11:00~11:22</p> <p>セルフマッサージ 11:22~11:27</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">祝日特別レッスン</p> <p>プレ北アクア45 10:45~11:30 大野雄貴 と愉快的仲間たち</p> </div>	10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">祝日特別レッスン</p> <p>ストレッチポール30 12:00~12:30 山中侑也</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>お手軽 初心者OK! 8分 ダイエット 筋カトレーニング 12:00~12:05</p> <p>運動が大好き!! パーニングファイター バーニングファイター 12:05~12:35</p> <p>姿勢美人! 5分 簡単シェイプアップ 簡単シェイプアップ 12:35~12:42</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">祝日特別レッスン</p> <p>はじめてクロール 12:00~12:30 田中夢乃</p> </div>	12:00
12:30				12:30
13:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">LES MILLS 祝日特別レッスン</p> <p><b>BODYATTACK</b> ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希 酒井幹輝</p> </div>		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">祝日特別レッスン</p> <p>はじめて背泳ぎ 12:45~13:15 田中夢乃</p> </div>	13:00
13:30		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>リラクゼーションヨガ60 13:30~14:30 鈴木貴子</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>はじめて平泳ぎ 13:30~14:00 山中侑也</p> </div>	13:30
14:00			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>はじめてバタフライ 14:15~14:45 山中侑也</p> </div>	14:00
14:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">LES MILLS 祝日特別レッスン</p> <p><b>BODYJAM</b> ボディジャム60 14:30~15:30 大野雄貴 内山百華</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>ルーシーダットン45 14:50~15:35 鈴木貴子</p> </div>		14:30
15:00				15:00
15:30			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>フィン開放 15:00~16:00</p> </div>	15:30
16:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">LES MILLS 祝日特別レッスン</p> <p><b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 16:00~17:00 加藤大智 藤間翼</p> </div>			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">LES MILLS 祝日特別レッスン</p> <p><b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 17:30~18:30 大野雄貴 庄子颯真 加藤大智 金子遥飛</p> </div>	<p><b>祝日レッスンのWEB予約開始</b></p> <p><b>7月18日(金)10:00~</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>スタジオ全レッスンWEB予約制 Aスタジオ 40名 Bスタジオ 40名</p> </div>		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	<p><b>19:30最終チェックアウトとなります。</b></p>			19:30