

12月30日(日)

	スタジオA	スタジオB	プール	フリースペース
10:30	ビギナーエアロ 大貫 豊 10:30~11:15			
11:30	ハイパーボディ 石塚 雄次 11:30~12:15	Beauty Life ヨガ 中浦 美希 11:45~12:30		
12:30	ハイパークラッシュ 石塚 雄次 12:30~13:15	ファーストシェイブ 中浦 美希 12:45~13:15		
13:30	コンディショニングヨガ 植木 順子 13:30~14:30	ファーストファイト 中浦 美希 13:30~14:00		
14:30		ボディメイクターゲット 和田 祥平 14:15~14:45		
15:00	ZUMBA 松永 愛美 14:45~15:30	aroma コアリセット 玉利 瑞希 15:00~15:30		
16:00	ファットバーンエアロ 松永 愛美 15:45~16:30			
17:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red; margin: 0;">年末年始営業のお知らせ</h2> <p style="color: red; font-size: 1.2em; margin: 5px 0;">12月30日(日) 10:00~18:00 (短縮営業)</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em; margin: 5px 0;">12月31日(月)~1月3日(木) (年末年始休業)</p> </div>			
17:30				
18:00				
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-bottom: 10px;"> <p>初めての方にお勧めのレッスンです。</p> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <p>予約券配布プログラム (レッスン開始30分前より2Fジムカウンターにて配布致します) 予約券はお1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。(代理での取得はNG) ※デイトム会員様は利用時に時間外利用料(¥1,080)が必要です。 ※スポーツエリアの終了時間は17:30です。</p> </div> </div>			

ウエストシェイブ
表面と深層部の腹筋に
しっかり効かせ、ウエスト
マイナス3cm目指しましょう!