

日		月		火		水		木		金		土			
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">6</div> <div style="text-align: center;"> <h2>体力測定会開催</h2> <p>6/1(水)～6/29(水)</p> <p>詳しくは館内掲示をご覧ください</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>															
1		2		3		4		5		6		7			
11:00～太45/タイチ 12:15～SBM30/ジュラ 13:15～BS30/タイチ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～JAM45/ミサキ 19:15～P30/五十嵐 20:15～Z45/五十嵐		11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/鈴木 20:15～D45/鈴木		11:00～WS45/アサミ 12:15～CBT30/タカ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～ATK45/アサミ 20:15～JAM45/ミサキ		11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～F45/タカ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ		11:00～BM45/堀越 12:15～JAM30/ミサキ 13:15～PMP30/トモヤ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～SBM45/ジュラ 19:15～P30/五十嵐 20:15～A45/五十嵐		11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/堀越 20:15～ソA45/堀越		11:00～WS45/アサミ 12:15～CBT30/タカ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～PMP45/トモヤ 20:15～ATK45/アサミ		11:00～WS45/アサミ 12:15～BUP30/タツノリ 13:15～F45/タカ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ	
8		9		10		11		12		13		14			
10:30～脂燃A45/三本木 (脂肪燃焼エアロ)		11:00～ST30/タツノリ 12:00～F45/タカ 13:15～LB30/ミサキ 14:15～S45/三本木		11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/鈴木 14:15～D45/鈴木		11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/堀越 14:15～Z45/堀越		16:30～PMP45/トモヤ 17:45～JAM45/ミサキ		19:00～LC30/ミサキ 20:00～CBT45/タカ		19:00～PY45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ		19:00～BW45/堀越 20:15～ソA45/堀越	
15		16		17		18		19		20		21			
休館日		11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/鈴木 20:15～D45/鈴木		11:00～WS45/アサミ 12:15～CBT30/タカ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～ATK45/アサミ 20:15～JAM45/ミサキ		11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～F45/タカ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ		16:30～PMP45/トモヤ 17:45～SBM45/ジュラ		19:00～LB30/ミサキ 20:00～Z45/タイチ		19:00～YP45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ		19:00～BW45/鈴木 20:15～ソA45/堀越	
22		23		24		25		26		27		28			
11:00～太45/タイチ 12:15～SBM30/ジュラ 13:15～BS30/タイチ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～JAM45/ミサキ 19:15～P30/五十嵐 20:15～Z45/五十嵐		11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/堀越 20:15～ソA45/堀越		11:00～WS45/アサミ 12:15～CBT30/タカ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～PMP45/トモヤ 20:15～ATK45/アサミ		11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～F45/タカ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ		10:30～ハP45/三本木 (パレトン&ピラティス)		11:00～P30/堀越 12:00～A45/堀越 13:15～ATK30/アサミ 14:15～S45/三本木		11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/鈴木 14:15～D45/鈴木		11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/堀越 14:15～ZG45/堀越	
29		30		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 36px; font-weight: bold; margin-right: 20px;">休館日</div> <div> <p>梅雨たるを解消するには.....</p> <ol style="list-style-type: none"> こまめな体調調節  生体リズムのいい生活習慣 たんぱく質豊富な食事 適度な運動  <p>梅雨の時期に体調不良を感じやすい方は 日々の生活を見直してみましょ</p> </div> </div>											
11:00～BM45/堀越 12:15～JAM30/ミサキ 13:15～PMP30/トモヤ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～SBM45/ジュラ 19:15～P30/五十嵐 20:15～S45/五十嵐		11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/堀越 20:15～ソA45/堀越													