

# 9月20日（月・祝）レッスンプログラム

	スタジオ	エステルーム	岩盤	AURA スタジオ	
	10:00~18:30				
1000	10:00 OPEN				1000
1030	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> <p>全会員区分ご参加可能</p> <p>10:30~11:45</p> <p>SENセルフマッサージ &amp;ルーシーダットン</p> <p>西田</p> </div>		<div style="background-color: #ffc107; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>~イベントレッスン~</p> <p>★ご家族ご友人の 無料参加もOK!!</p> <p>(ご予約はフロントまで)</p> </div>		1030
1100					1100
1130					1130
1200					1200
1230	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;"> <p>12:30~13:15</p> <p>パイパー トレーニング</p> <p>兵頭</p> </div>		<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">                     ワンコイン体験会                 </div>	<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">                     岩盤タイム                 </div>	1230
1300					1300
1330					1330
1400					1400
1430					1430
1500					1500
1530					1530
1600					1600
1630					1630
1700					1700
1730					1730
1800					1800
	18:30 CLOSE				

10:30~11:30  
ストレッチ  
&ダイエット60  
熊澤

13:30~14:15  
オーラヨガ  
熊澤

14:30~17:00  
溶岩タイム