

平成29年2月エムブルーゲートタイムテーブル

赤枠で囲んであるレッスンは、レッスン変更、時間変更、担当変更のいずれかです。

平成29年1月21日現在

	月			火			水			木			金	土			日		
	A	B	ジム	A	B	ジム	A	B	ジム	A	B	ジム		A	B	ジム	A	B	ジム
10	10:30-11:30 ヨガ (ハタヨガ) 山坂 久美子		10:30-10:45 オムニア健康体操	10:15-10:55 メディテーション 井上トキ子		10:30-10:45 オムニア健康体操	10:30-11:15 バレトン 高岡直世	10:30-11:15 ホットヨガek Haruka	10:30-10:45 オムニア健康体操	10:30-11:30 ヨガ (ヴィンヤサヨガ) 奈良夢		10:30-10:45 オムニア健康体操		10:40-11:40 ベリーダンス シャラザデーリー	10:30-11:15 ホットヨガdo 野渡 尚子		10:30-10:50 ポールストレッチ		
11			11:00-11:20 オムニアアードス	11:15-12:15 美容 エクササイズ 井上トキ子		11:00-11:20 オムニアアードス									11:00-11:20 オムニアアードス				
12	11:50-12:35 ZUMBA Rina	12:00-12:45 ホットヨガdo 山坂 久美子		12:00-12:20 ポールストレッチ		12:00-12:20 オムニアアードス	11:45-12:45 ヨガ (ハタヨガ) Haruka	12:00-13:00 ホット リゾート	12:00-12:20 オムニアアードス	11:50-12:35 ボディ コンバット45 谷 顕真		12:00-12:20 オムニアアードス		12:00-13:00 ボディ パンプ 結城 千恵	12:00-12:20 オムニアアードス		12:40-13:00 ウェーブストレッチ	12:00-13:00 ボディ コンバット	
13	12:55-13:40 ボディ コンバット45 辰田 祐介		13:00-13:20 オムニアアードス																
14	14:00-14:30 CX WORX 結城 千恵	14:00-14:20 ポールストレッチ		14:05-15:05 ヨガ アナトミック リラククス 南周平		14:00-14:30 グループ バイク	13:20-14:20 太極拳 高橋 矢			14:00-14:45 グループ バイク			13:45-14:45 ベリー ダンス シャラザデーリー 大石 修子	14:00-14:45 ホットヨガdo オムニアアードス	14:00-14:20 オムニアアードス			13:15-14:15 ヨガ アナトミック リラククス 南周平	13:45-14:15 グループ バイク
15	14:50-15:50 リンパ ストレッチ 古森 美紀		15:00-15:20 オムニアアードス				14:40-15:25 ボディ パンプ45 安田 樹里			15:00-15:20 オムニアアードス			15:00-16:00 ヨガ (骨盤調整) 鶴岡 章	15:00-15:20 オムニアアードス				14:30-15:30 ボディ パンプ	15:00-15:45 ホットヨガdo 善甫 美奈子
16					16:15-17:00 ホットヨガdo 中島 真美														
17		17:00-18:00 ホット リゾート																	
18				2月7日、14日は 結城が担当します。															
19	18:45-19:45 ヨガ (リラククス) 七美		19:00-19:30 グループ バイク	18:45-19:45 ボディ パンプ 高橋 幸光		19:00-19:20 オムニアアードス	18:30-19:30 ヨガ (骨盤調整) 鶴岡 章			19:00-19:20 オムニアアードス			18:30-19:30 ヨガ (ほねヨガ) 七美	19:00-19:20 オムニアアードス				18:00-18:30 GRIT 小島 一球	18:00-18:45 ホットヨガdo 西 高志
20	20:00-21:00 ボディ コンバット 結城 千恵	20:00-20:45 ホットヨガek 七美		20:00-20:30 CX WORX 金田 大治郎		20:00-20:30 グループ バイク	19:40-20:25 ZUMBA Rina	19:50-20:35 ホットヨガek 鶴岡 章		20:00-20:20 ウェーブストレッチ			19:45-20:15 ボディ アタック30 結城 千恵	20:00-20:20 ウェーブストレッチ				19:15-20:15 ヨガ (デトックス) 大石 修子	20:40-21:00 オムニアアードス
21	21:15-22:15 ボディ アタック 小島 一球	21:30-21:50 ポールストレッチ		20:45-21:30 ボディ コンバット45 金田 大治郎		21:00-21:20 オムニアアードス	20:40-21:40 ボディ パンプ 谷 顕真			21:00-21:30 グループ バイク			20:30-21:00 CX WORX 結城 千恵	21:30-22:15 GRIT 谷 顕真	21:30-22:15 ホットヨガdo 結城 千恵				
22				21:45-22:30 ZUMBA Rina			22:00-22:30 GRIT 小島 一球			22:00-22:20 オムニアアードス			22:00-22:20 オムニアアードス						
23							1日 プライオ 8日 カーディオ 15日 ストレングス 22日 プライオ						2日 カーディオ 9日 ストレングス 16日 プライオ 23日 カーディオ						

休館日

日曜担当者	
5日	Aスタジオ 12:00~ ボディコンバット 谷 13:15~ ボディアタック 結城 14:30~ ボディパンプ 結城 18:00~ GRIT 谷
12日	Aスタジオ 12:00~ ボディコンバット 金田 13:15~ ボディアタック 小島 14:30~ ボディパンプ 未定 18:00~ GRIT 小島
19日	Aスタジオ 12:00~ ボディコンバット 金田 13:15~ ボディアタック 結城 14:30~ ボディパンプ 結城 18:00~ GRIT 小島
26日	Aスタジオ 12:00~ ボディコンバット 谷 13:15~ ボディアタック 小島 14:30~ ボディパンプ 小島 18:00~ GRIT 谷

2月11日、25日は
結城が担当します。

2月11日祝日のため、20時までの
営業です。今回のプログラムは、
17:30~バレトンまでといたします。

2月11日祝日のため、20時までの
営業です。今回のプログラムは、
17:30~バレトンまでといたします。

18:00-18:20
オムニアアードス

19:00-19:20
オムニアアードス

5日 ストレングス
12日 プライオ
19日 カーディオ
26日 ストレングス

オムニア 定員8名
グループバイク 定員9名

オムニア・グループバイク参加方法
レッスン開始20分前にジムカウンターで
参加チケットを配布します。

ホットヨガクラスの定員は25名です。
レッスン開始20分前にチケットを配布いたします。

日曜12:00~の谷顕真担当ボディコンバットに
限り、定員50名様までとさせていただきます。
当日チケットイン時にフロントにて、参加を
お伝えください。整理券をお渡しいたします。
レッスン20分前にスタジオ入り場順の番号を
Aスタジオ前に掲示いたします。
ご確認の上、ご参加ください。

* 祝日プログラム *
祝日となる曜日の18時までに
終了するレッスンまでと致します。

GRIT参加方法
料金 540円(税込)当日キャンセルはキャンセル
料がかかります。
予約 対象クラスの1週間前のクラスが満まり
次第、フロントにて受付可能。お支払い
は、当日レッスン前にフロントにてお支
払いください。

有料

有料

有料

有料