

平成29年8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7月18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																			
11	10:40-11:20 ベシック ステップ AKKO	10:30-11:15 ホットヨガdo 山坂 久美子	10:30-10:45 オムニア健康体操	10:40-11:20 ベシック エアロ 景浦 聡子			10:30-11:15 パレトン 高岡 直世			10:30-11:30 ヨーガ (ヴィンヤサヨガ) 奈良 夢									
12	11:50-12:35 ZUMBA Rina	11:30-12:30 ホット リゾート			11:30-12:15 ホットヨガek 野渡 尚子		11:30-12:30 美容 エクササイズ 井上 トキ子			11:50-12:35 ボディ コンバット45 谷 顕真					11:00-12:00 ベリー ダンス シラザチエリ	11:30-12:30 ホット リゾート			
13	13:00-13:45 ボディ コンバット45 結城 千恵		13:00-13:20 オムニアルードス	12:40-13:40 フラダンス NEW	12:30-13:30 ホット リゾート	13:00-13:30 グループ バイク	12:50-13:35 ファンクショナル エアロ 井上 トキ子			12:55-13:25 CX WORX 谷 顕真					13:00-13:20 オムニアルードス				
14	14:00-14:30 CX WORX 結城 千恵		14:00-14:20 オムニアルードス	14:00-15:00 ヨーガ アナトミック リラクセス SOHILA			14:00-14:45 ボディ パンプ45 安田 樹里	13:50-14:30 メディテーション 井上 トキ子		13:45-14:45 ベリー ダンス シラザチエリ	14:00-14:45 ホットヨガdo 大石 修子	14:00-14:20 オムニアルードス			13:45-14:30 ホットヨガek 西 高志	14:00-14:20 オムニアルードス			
15		15:00-15:20 ホールストレッチ		15:15-16:00 ZUMBA Meg		15:00-15:20 オムニアルードス		15:00-15:20 ウェーブストレッチ	15:00-15:30 グループ バイク	15:00-16:00 ホット リゾート				15:00-15:45 ボディ コンバット45 萩元 陽介					
16					16:15-17:00 ホットヨガdo 中島 真美										16:15-16:45 グループ バイク				
17																			
18	18:30-19:10 ベシック エアロ 野村 かおり			18:45-19:30 ボディ パンプ45 高橋 幸光		19:00-19:20 オムニアルードス	18:40-19:25 ボディ コンバット45 結城 千恵			18:45-19:45 ヨーガ (ほねヨガ) 七美									
19	19:25-19:55 CX WORX 結城 千恵	19:00-20:00 ヨーガ (リラクセス) 七美		19:45-20:45 ボディ コンバット 金田 大治郎	19:15-20:00 ホットヨガek 七美	20:00-20:20 オムニアルードス	19:40-20:25 ZUMBA Rina	20:00-20:45 ホットヨガdo 結城 千恵		19:20-20:00 ベシック エアロ 野村 かおり									
20	20:10-20:40 ボディ アタック30 結城 千恵		20:15-20:45 グループ バイク				20:40-21:40 ボディ パンプ 谷 顕真	21:00-22:00 ホット リゾート		20:20-20:30 グループ バイク									
21	21:00-21:45 ボディ パンプ45 小島 一球	21:15-22:00 ホットヨガek 西 高志		21:00-21:30 CX WORX 金田 大治郎	21:00-21:45 ホットヨガdo 谷村 春華					21:00-21:45 ホットヨガek 小山 幸奈	21:00-21:45 オムニアルードス								
22	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	7日 ストレNGTH 14日 プライオ 21日 カーディオ 28日 ストレNGTH		21:45-22:30 ZUMBA Rina			22:00-22:30 GRIT 谷 顕真	2日 カーディオ 9日 ストレNGTH 16日 プライオ 23日 カーディオ 30日 ストレNGTH		21:30-22:30 ボディ アタック 小島 一球									
23																			

休館日

日曜担当者		
6日	14:30~ ボディパンプ	小山 西
	17:00~ ホットヨガdo	
13日	14:30~ ボディパンプ	高橋 西
	17:00~ ホットヨガdo	
20日	13:15~ ボディアタック	小島 西
	14:30~ ボディパンプ	
	17:00~ ホットヨガdo	
27日	14:30~ ボディパンプ	高橋 西
	17:00~ ホットヨガdo	

有料

6日 プライオ
13日 カーディオ
20日 ストレNGTH
27日 プライオ

* 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
始まり次第、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。

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IR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。
当日チェック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。