

平成30年8月エイ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30年7月20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	A	B	ジム	
10	10:20-11:20 ヨガ アナトミック リラクセス SOHILA	10:30-11:15 ホットヨガdo 松崎 奈身	10:30-10:50 筋膜リリース	10:30-11:10 ベーシック エアロ 景浦 聡子		10:30-10:45 オムニアアード	10:30-11:15 パレトン 高岡 直世	10:30-11:15 ホット カラーゲンヨガ 谷村 春華	10:30-10:50 筋膜リリース	10:30-11:30 ヨガ (ヴィンヤサヨガ) 奈良 夢		10:30-10:45 オムニアアード	10:30-11:30 ピラティス 金田 大治郎	10:30-11:15 ホット カラーゲンヨガ 野村 かおり			10:30-11:15 ホットヨガdo 野渡 尚子	5日小島有 12日奥山 19日小島有 26日谷	10:20-10:50 GRIT	10:30-11:15 ホットヨガdo 西 高志		
11		11:30-12:30 美彩心 松崎 奈身		11:30-12:30 Sintex Beauty 松崎 奈身	11:30-12:15 ホットヨガek 野渡 尚子		11:30-12:30 ボディ バランス 萩元 陽介			11:50-12:35 ボディ コンバット45 金田 大治郎	11:45-12:30 ホット カラーゲンヨガ 野渡 尚子		11:50-12:50 ボディ パンプ 西 高志			11:30-12:30 ボディ パンプ 小山 幸奈	11:30-12:30 ホット リゾート		11:10-12:10 ボディ ステップ 奥山 妙子	5日プライオ 12日カーディオ 19日ストレングス 26日プライオ		
12	11:45-12:30 ZUMBA Rina			12:40-13:40 フラダンス 榎本 知美	12:30-13:30 ホット リゾート		12:45-13:45 ボディ ジャム 高橋 幸光	12:45-13:30 ホットヨガek 谷村 春華		12:55-13:25 CX WORX 金田 大治郎	13:00-14:00 ホット リゾート		13:10-13:50 ベーシック エアロ 鳥羽 彩菜			12:45-13:45 ボディ アタック 小島 有史	13:00-14:00 美彩心 小山 幸奈	13:30-13:50 筋膜リリース	12:30-13:30 ボディ コンバット	5日 レッスン変更 ボディジャム 担当:ANNA	12日 安田 19日 金田 26日 谷	
13	12:50-13:35 ボディ コンバット45 谷 顕真		13:10-13:30 筋膜リリース							13:45-14:45 ベリー ダンス シャラザーテエリ	14:20-15:05 ホットヨガdo 大石 修子		14:10-15:10 ヨガ アナトミック リラクセス SOHILA			14:00-14:45 ZUMBA Rina		14:00-14:20 オムニアアード	13:45-14:45 ボディ パンプ 安田 雄二	14:00-15:00 美彩心 小山 幸奈		
14	13:55-14:25 CX WORX 谷 顕真		13:40-14:00 オムニアアード	14:00-14:45 ZUMBA Rina		14:00-14:20 オムニアアード	14:00-14:45 ボディ パンプ45 安田 樹里					15:00-15:20 オムニアアード	15:00-16:00 美彩心 谷村 春華			15:00-16:00 ボディ コンバット 萩元 陽介	15:15-16:00 ホットヨガek 武藤 まゆ子	14:00-14:20 オムニアアード	15:00-16:00 ヨガ (ハタヨガ) 善甫 美奈子			
15					15:15-16:00 ホットヨガdo 中島 真美																	
16	* 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。																					
17																						
18																						
19	19:00-19:45 エンジョイ エアロ 野村 かおり	18:45-19:45 ヨガ (リラクセス) 七美		19:00-20:00 ボディ パンプ 高橋 幸光	19:00-19:45 ホットヨガdo 七美		18:45-19:25 ベーシック エアロ 野村 かおり	19:00-19:45 ホット カラーゲンヨガ 小山 幸奈		19:20-20:05 ZUMBA Meg	18:45-19:45 ヨガ (ほねヨガ) 七美		19:00-20:00 ボディ バランス 小山 幸奈	19:00-20:00 美彩心 野村 かおり					16:15-16:45 CX WORX 萩元 陽介	16:15-17:00 ホット カラーゲンヨガ 武藤 まゆ子	16:15-17:00 ホットヨガdo 善甫 美奈子	
20	20:00-20:45 ボディ パンプ45 西 高志	20:15-21:00 ホット カラーゲンヨガ 野村 かおり	20:00-20:20 筋膜リリース	20:15-21:15 ボディ コンバット 金田 大治郎	20:00-21:00 美彩心 小山 幸奈	20:00-20:20 オムニアアード	19:40-20:25 ZUMBA Rina	20:00-20:45 ホットヨガek 野村 かおり	20:00-20:45 グループ ランニング 8月 無料体験 開催中	20:20-21:20 ボディ ジャム ANNA	20:15-21:00 ホット カラーゲンヨガ 佐藤 真奈美	20:00-20:20 筋膜リリース	20:15-21:15 ボディ ステップ 小島 有史	20:15-21:00 ホットヨガek 善甫 美奈子	20:00-20:20 オムニアアード			20:30-20:50 筋膜リリース				
21	21:00-21:45 ボディ コンバット45 小島 一球	21:15-22:00 ホットヨガek 西 高志		21:30-22:30 ボディ アタック 金田 大治郎	21:15-22:00 ホットヨガdo 小島 美香		20:40-21:40 ボディ パンプ 谷 顕真	21:00-22:00 美彩心 野村 かおり		21:30-22:30 ボディ アタック 小島 一球	21:15-22:00 ホットヨガek 佐藤 真奈美		21:30-22:00 CX WORX 小島 有史									
22	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	6日ストレングス 13日プライオ 20日 休館日 27日カーディオ					22:00-22:30 GRIT 谷 顕真	1日ストレングス 8日プライオ 15日カーディオ 22日ストレングス 29日プライオ														

有料 GRIT/グループランニング参加方法
料金:540円(税込)/1レッスン
※当日キャンセルはキャンセル料がかかります。
対象クラスの1週間前のクラスが始まり次第、
フロント又はお電話にて予約受付可能。

整理券配布 ボディコンバット参加方法
●このクラスは50名定員となります。
●当日チェックイン時フロントで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。※レッスン変更の場合には整理券はございません。

ホットヨガ参加方法
●22名様のごチケット配布となります。
レッスン20分前にスタジオ前にて
チケットを配布致します。
●レッスンにはバスタオル、水分500ml
以上が必要となります。
●裏面の参加条件をご確認頂き、ご参加
頂きますようお願い致します。

BLUE ROSE 会員 ホットヨガ & カラーゲンスタジオBLUE ROSE 会員専用プログラム
BLUE ROSE 会員専用クラス。参加には別途お手続きが必要となります。