

平成30年10月エムブルーゲートタイムテーブル

平成30年9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 オムニア健康体操	10:30-11:15 パレトン 高岡 直世	10:30-11:15 ホット コラーゲンヨガ 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 オムニア健康体操	10:30-11:30 ピラティス 金田 大治郎	10:30-11:15 サーフ エクササイズ 味戸 百合子	10:30-11:30 ヨガ 野渡 尚子	10:30-11:15 サーフ エクササイズ 小山 幸奈		10:20-10:50 GRIT	10:30-11:15 ホットヨガdo	7日 ストレNGTHス 14日 プライオ 21日 カーディオ 28日 ストレNGTHス	
11		11:30-12:30 ZUMBA Rina		11:30-12:30 Sintex Reborn & Cardio 松崎 奈身	11:30-12:15 ホットヨガek 末長 紀子		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 コラーゲンヨガ 野渡 尚子		11:50-12:50 ボディ パンプ 西 高志	11:45-12:45 ボディ パンプ 小山 幸奈	11:35-12:20 サーフ エクササイズ	11:10-12:10 ボディ ステップ 奥山 妙子	11:45-12:30 サーフ エクササイズ					
12	12:50-13:35 ボディ コンバット45 高橋 ゆりの			12:40-13:40 フラダンス 榎本 知美			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		13:10-13:50 ベーシック エアロ 鳥羽 彩菜	13:00-14:00 ボディ アタック 小島 有史					12:30-13:30 ボディ コンバット	12:50-13:35 サーフ エクササイズ		
13	3:55-14:25 CX WORX 高橋 ゆりの			14:00-14:45 ZUMBA Rina			14:00-15:00 ボディ パンプ 安田 樹里			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	15:00-16:00 美彩心 谷村 春華					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		14:45-15:30 サーフ エクササイズ 末長 紀子			15:15-16:00 ホットヨガdo 中島 真美		15:10-15:30 ポールストレッチ		15:00-16:00 ジャズ ダンス シャザデーエリー									15:00-16:00 ヨガ (ハタヨガ) 善甫 美奈子			
15																					
16	<p>下記のプログラムは参加方法が通常と異なりますのでご確認の上ご参加下さい</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>ホットヨガ参加方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 </div> <div style="width: 20%;"> <p>GRIT参加方法 ●有料</p> <p>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。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>ボディコンバット、ボディステップ参加方法 ●整理券配布</p> <p>定員:ボディコンバット50名・ボディステップ40名 ●チェックイン時フロントで整理券をお受け取りください ●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。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>オムニア・ランニング参加方法</p> <p>オムニア前の予約表にお名前又はイニシャルをご記入ください。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>BLUEROSE 専用クラス</p> <p>青い色のついたクラスはBLUEROSE会員専用クラス 別途フロントにてお申込が必要となります</p> </div> </div>																				
17																					
18	18:45-19:45 ヨガ (リラクセス) 七美	19:00-19:45 サーフ エクササイズ 土屋 美菜		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		18:40-19:25 エンジョイ エアロ 野村 かおり	19:00-19:45 ホット コラーゲンヨガ 小山 幸奈		19:20-20:05 ZUMBA Meg	18:45-19:45 ヨガ (ほねヨガ) 七美	19:00-19:45 グループ ランニング 西 高志	19:00-20:00 ボディ バランス 小山 幸奈	19:00-19:45 ホットヨガek 野村 かおり							
19	20:00-20:45 ボディ パンプ45 西 高志	20:15-21:00 ホット コラーゲンヨガ 土屋 美菜		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		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 池田 涼真	20:20-21:20 ボディ ジャム ANNA	20:15-21:00 ホット コラーゲンヨガ 佐藤 真奈美	20:15-21:15 ボディ ステップ 小島 有史	20:15-21:00 サーフ エクササイズ 小山 幸奈								
20	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	21:20-22:05 サーフ エクササイズ 高橋 幸光		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 サーフ エクササイズ 宮川 瑠璃									
21	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	1日プライオ 8日 祝日 15日カーディオ 22日ストレNGTHス 29日プライオ					22:00-22:30 GRIT 谷 顕真	3日 ストレNGTHス 10日 休館日 17日 プライオ 24日 カーディオ 31日 ストレNGTHス													
22																					

週代わりレッスン担当者(土曜日)

時間	プログラム	6日	13日	20日(休館日)	27日
11:35~	サーフエクササイズ	高橋	高橋	-	味戸

週代わりレッスン担当者(日曜日)

時間	プログラム	7日	14日	21日	28日
10:20~	GRIT	谷	谷	奥山	小島(有)
10:30~	ホットヨガdo	土屋	西	未定	末長
11:45~	サーフエクササイズ	高橋	高橋	宮川	末長
12:30~	ボディコンバット	谷	谷	金田	田村
12:50~	サーフエクササイズ	小山	宮川	味戸	小山

※担当者未定のレッスンについては代行表をご確認ください。

祝日となる曜日の18時30分までに 終了するレッスンまでと致します。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。