

# 平成31年1月エイムブルーゲートタイムテーブル

平成30年12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 リラククス 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 加藤 あゆみ		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	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														
11		11:30-12:30 美彩心 松崎 奈身		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			11:00-11:20 オムニアアード		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		11:45-12:15 ボディ アタック30 金田大治郎		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	整理券 配布													
12				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			12:30-13:30 ボディ パンプ 西 高志		13:00-14:00 ボディ アタック			12:30-13:30 ボディ コンバット		整理券 配布													
13	12:50-13:35 ボディ コンバット45 谷 顕真						14:00-15:00 ボディ パンプ 高橋 幸光							13:45-14:45 ヨガ アナトミック リラククス SOHILA		13:00-14:00 ボディ アタック	5日金田 12日金田 19日レッスン変更 →ボディステップ奥山 26日レッスン変更 →ボディステップ奥山			13:45-14:45 ボディ パンプ 安田 雄二	14:00-15:00 美彩心														
14	3:55-14:25 CX WORX 谷 顕真			14:00-14:20 ポールストレッチ									14:20-15:05 ホットヨガdo 大石 修子		15:00-16:00 美彩心 谷村 春華		14:15-15:00 ZUMBA Rina			14:00-15:00 美彩心 小山 幸奈															
15	1月14日(月) 15:00-16:30 【特別プログラム】 ストレッチ セミナー 尾陰 由美子	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 シャラーデエリー					15:00-16:00 美彩心 谷村 春華	整理券 配布	15:15-16:15 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		15:00-16:00 ヨガ (ハタヨガ) 善甫 美奈子															
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> <table border="1"> <tr> <th>ホットヨガ参加方法</th> <th>GRIT参加方法</th> <th>有料</th> <th>ボディコンバット、ボディステップ参加方法</th> <th>整理券 配布</th> <th>オムニア・ランニング参加方法</th> <th>BLUEROSE 専用クラス</th> </tr> <tr> <td>●22名様のご予約配布となります。 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。</td> <td>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。 ※日曜を除く祝日・休館日の際は翌々週の分が予約可能。</td> <td></td> <td>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。</td> <td></td> <td>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。</td> <td>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し込みが必要となります</td> </tr> </table>																					ホットヨガ参加方法	GRIT参加方法	有料	ボディコンバット、ボディステップ参加方法	整理券 配布	オムニア・ランニング参加方法	BLUEROSE 専用クラス	●22名様のご予約配布となります。 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。	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。 ※日曜を除く祝日・休館日の際は翌々週の分が予約可能。		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。		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。	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し込みが必要となります
ホットヨガ参加方法	GRIT参加方法	有料	ボディコンバット、ボディステップ参加方法	整理券 配布	オムニア・ランニング参加方法	BLUEROSE 専用クラス																													
●22名様のご予約配布となります。 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。	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。 ※日曜を除く祝日・休館日の際は翌々週の分が予約可能。		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。		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。	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し込みが必要となります																													
17																																			
18	18:45-19:45 ヨガ (リラククス) 七美	19:00-19:45 サーフ エクササイズ 土屋 実菜		19:15-20:00 ボディ ジャム 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 (カントリーサーキット) 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 高島 知華																			
19				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		20:40-21:40 ボディ パンプ 谷 顕真	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 (ライトサーキット) 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	21:15-22:00 ホットヨガek 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		22:00-22:30 GRIT 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			21:30-22:00 CX WORX 小島 有史	21:15-22:00 サーフ エクササイズ 宮川 瑠璃																				
21	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	7日カーディオ 14日祝日 21日ストレングス 28日プライオ																																	
22																																			

週代わりレッスン担当者(土曜日)

時間	プログラム	5日	12日	19日	26日
11:35~	サーフエクササイズ	宮川	宮川	味戸	宮川

週代わりレッスン担当者(日曜日)

時間	プログラム	6日	13日	20日	27日
10:20~	GRIT	谷	谷	休館日	谷
10:30~	ホットヨガdo	土屋	末長		土屋
11:45~	サーフエクササイズ	土屋	末長		土屋
12:30~	ボディコンバット	谷	谷		谷

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。