

# 平成31年2月エイムブルーゲートタイムテーブル

平成30年1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 ヨーガ 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 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 ヨーガ 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 ヨーガ 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 有料	10:30-11:15 ホットヨガdo	3日ストレングス 10日休館日 17日プライオ 24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			11:50-12:35 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		11:45-12:15 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															
12	12:50-13:35 ボディ コンバット45			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 猪股 愛美			12:30-13:30 ボディ コンバット																
13		(担当者) 4日未定 11日未定 18日谷 25日未定					14:00-15:00 ボディ パンプ 高橋 幸光						13:45-14:45 ヨーガ アナトミック リラククス 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	3:55-14:25 CX WORX	14:45-15:30 サーフ エクササイズ 末長 紀子			14:00-14:20 ポールストレッチ						15:10-15:30 ポールストレッチ					15:15-16:00 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			15:00-16:00 ヨーガ (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	<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込が必要となります</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込が必要となります
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込が必要となります																													
17																																			
18	18:45-19:45 ヨーガ (リラククス) 七美	19:00-19:45 サーフ エクササイズ 土屋 実菜			19:00-19:45 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 カラーゲンヨガ 小山 幸奈		19:20-20:05 ZUMBA Meg	18:45-19:45 ヨーガ (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 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 カラーゲンヨガ 土屋 実菜		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		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 カラーゲンヨガ 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		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	21:15-22:00 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	21:15-22:00 サーフ エクササイズ																						
21	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	4日カーディオ 11日祝日 18日ストレングス 25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	2日	9日	16日	23日
11:35~	サーフエクササイズ	土屋	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	3日	10日	17日	24日
10:20~	GRIT	小島(一)	休館日	奥山	奥山
10:30~	ホットヨガdo	末長		土屋	末長
11:45~	サーフエクササイズ	末長		土屋	末長
12:30~	ボディコンバット	小島(一)		安田	金田
16:15~	ホットヨガdo	土屋		末長	小島(美)

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。