

平成31年3月エイムブルーゲートタイムテーブル

平成31年2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 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 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	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 31日ストレングス														
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 カラーゲンヨガ 野渡 尚子		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	11:45-12:30 ジャズダンス 構井 晃道			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	12:50-13:35 ボディ コンバット45	(担当者) 4日未定 11日未定 18日金田					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		13:45-14:45 ボディ アタック			13:45-14:45 ボディ パンプ 安田 雄二	14:00-15:00 美彩心																
14	13:55-14:25 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					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 リトモス45 進藤 悦夫			15:00-16:00 ヨガ 安田 雄二	14:00-15:00 美彩心																
15				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							15:15-16:15 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 かつり	19:00-19:45 ホット カラーゲンヨガ 小山 幸奈		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		19:20-20:05 ZUMBA Meg	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		19:40-20:25 リトモス45 進藤 悦夫	20:00-20:45 ホットヨガek 野村 かつり	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	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					20:40-21:40 ボディ パンプ 谷 顕真	21:00-22:00 美彩心 野村 かつり					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	21:15-22:00 サーフ エクササイズ 宮川 瑠璃																			
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	21:20-22:05 サーフ エクササイズ 高橋 幸光																														
22	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	4日カーディオ 11日ストレングス 18日プライオ 25日特別休館日					22:00-22:30 GRIT 谷 顕真	6日ストレングス 13日プライオ 20日カーディオ 27日ストレングス																											

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	宮川	宮川	宮川	末長

週代わりレッスン担当者(日曜日)

時間	プログラム	3日	17日	24日	31日
10:20~	GRIT	谷	谷	奥山	谷
10:30~	ホットヨガdo	末長	西	土屋	土屋
11:45~	サーフエクササイズ	末長	高橋	宮川	土屋
12:30~	ボディコンバット	谷	谷	安田	谷
16:15~	ホットヨガdo	末長	谷村	土屋	末長

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。