

平成31年4月エイムブルーゲートタイムテーブル

平成31年3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 リラクックス 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 11:00-11:20 オムニアールドス	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 11:00-11:20 オムニアールドス	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	10:30-11:15 ホットヨガdo	7日プライオ 14日カーディオ 21日ストレンクス 28日プライオ		
11		11:30-12:30 美彩心		11:30-12:30 Sintex Reborn & Cardio 松崎 奈身	11:30-12:15 ホットヨガek 味戸 百合子		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	12:45-13:30 エンジョイ エアロ 中島 真美			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					12:30-13:30 ボディ パンプ 西 高志			12:30-13:30 ボディ コンバット							
13	13:45-14:30 ボディ コンバット45 結城 千恵												13:45-14:45 ヨーガ アナトミック リラクックス SOHILA			13:00-14:00 ボディ アタック 猪股 愛美					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			14:00-14:20 ポールストレッチ		14:00-15:00 ボディ パンプ 高橋 幸光				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			15:00-16:00 ボディ コンバット 萩元 陽介	15:15-16:15 ボディ コンバット 武藤 まゆ子	16:15-17:00 ホット カラーゲンヨガ 武藤 まゆ子		
15					15:15-16:00 ホットヨガdo 末長 紀子			15:10-15:30 ポールストレッチ														15:00-16:00 ヨーガ (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> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>ホットヨガ参加方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 </div> <div style="width: 15%;"> <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。 ※日曜を除く祝日・休館日の際は翌週の分が予約可能。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>ボディコンバット参加方法 整理券配布</p> <p>定員:ボディコンバット50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: 15%;"> <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: 15%;"> <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 ヨーガ (リラクックス) 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			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do 結城 千恵									
19				19:15-20:00 ボディ ジャム 高橋 幸光			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		19:20-20:05 ZUMBA Meg		20:15-21:00 ホット カラーゲンヨガ 野村 かおり		20:15-21:15 ボディ コンバット 谷 顕真	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		20:15-21:15 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	21:00-22:00 美彩心 野村 かおり		20:20-21:20 ボディ ジャム ANNA		21:15-22:00 ホットヨガek 野村 かおり		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					22:00-22:30 GRIT 谷 顕真													
22	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	1日カーディオ 8日ストレンクス 15日プライオ 22日カーディオ 29日祝日																				3日プライオ 10日休館日 17日カーディオ 24日ストレンクス	

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	27日
11:35~	サーフエクササイズ	土屋	宮川	休館日	宮川

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	結城	佐藤	結城
10:30~	ホットヨガdo	土屋	末長	末長	末長
11:45~	サーフエクササイズ	土屋	末長	末長	末長
12:30~	ボディコンバット	谷	結城	佐藤	結城
16:15~	ホットヨガdo	中島	中島	末長	中島

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。