

# 2019年5月エイムブルーゲートタイムテーブル

2019年4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 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	5日カーディオ 12日ストレングス 19日アスレティック 26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 コンバット30 金田 大治郎		11:45-12:45 ボディ パンプ 小山 幸奈		11:45-12:45 ボディ パンプ 西 高志	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	12:45-13:30 エンジョイ エアロ 中島 真美						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 リラクセス SOHILA		14:15-15:00 リトモス45 進藤 悦夫					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	13:45-14:30 ボディ コンバット45 結城 千恵	14:45-15:30 サーフ エクササイズ 味戸 百合子		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		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 ヨーガ (ハタヨガ) 善甫 美奈子			
15				15:15-16:00 ホットヨガdo 味戸 百合子															16:15-17:00 ホットヨガdo			
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><b>ホットヨガ参加方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●レッスンにはバスタオル、水分500ml以上が必要になります。</li> </ul> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>GRIT参加方法</b> <span style="color: red;">有料</span></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・休館日の際は翌々週の分が予約可能。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>ボディコンバット参加方法</b> <span style="color: blue;">整理券配布</span></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><b>オムニア・ランニング参加方法</b></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><b>BLUEROSE 専用クラス</b></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になります</p> </div> </div>																					
17																						
18	18:45-19:45 ヨーガ (リラクセス) 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 結城 千恵		19:20-20:05 ZUMBA Meg	18:45-19:45 ヨーガ (ほねヨガ) 七美		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	20:00-21:00 ボディ コンバット 佐藤 舞	20:15-21:00 ホット カラーゲンヨガ 土屋 実菜		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 かおり		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 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	21:15-21:45 ボディ コンバット30 小島 一球	21:15-22:00 ホットヨガek 西 高志		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 野村 かおり		21:30-22:00 CX WORX 谷 顕真	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	6日祝日 13日ストレングス 20日休館日 27日アスレティック					22:00-22:30 GRIT 谷 顕真	1日祝日 8日アスレティック 15日カーディオ 22日ストレングス 29日アスレティック														
22																						

週代わりレッスン担当者(土曜日)

時間	プログラム	4日	11日	18日	25日
11:35~	サーフエクササイズ	土屋	宮川	宮川	土屋

週代わりレッスン担当者(日曜日)

時間	プログラム	5日	12日	19日	26日
10:20~	GRIT	佐藤	結城	佐藤	結城
10:30~	ホットヨガdo	末長	味戸	末長	末長
11:45~	サーフエクササイズ	宮川	味戸	高橋	高橋
12:30~	ボディコンバット	佐藤	結城	佐藤	結城
16:15~	ホットヨガdo	佐藤	結城	中島	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。