

2019年9月エイムブルーゲートタイムテーブル

2019年8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	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 フィット 味戸 百合子	10:30-11:30 ヨーガ 野渡 尚子	10:30-11:15 サーフ フィット 小山 幸奈		10:20-10:50 GRIT	10:30-11:15 ホットヨガdo	1日 ストレNGTHス 8日 アスレティック 15日 カーディオ 22日 ストレNGTHス 29日 アスレティック															
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 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 フィット		11:10-12:10 ボディ アタック	11:45-12:30 サーフ フィット																		
12	11:45-12:30 ジャズダンス 横井 晃道			12:40-13:40 フラダンス 荒井 香			12:45-13:45 ボディ ジャム 小林 玲子	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 ヨーガ アナトミック リラクセス SOHILA						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	13:45-14:30 ボディ コンバット45 結城 千恵				14:00-14:20 ポールストレッチ		14:00-15:00 ボディ パンプ 小山 幸奈			14:20-15:05 ホットヨガdo 大石 修子									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															
15		14:45-15:30 サーフ フィット 味戸 百合子			15:15-16:00 ホットヨガdo 野渡 尚子			15:10-15:30 ポールストレッチ					15:00-16:00 美彩心 谷村 春華						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> <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 以上が必要になります。</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 ●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 AS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になります</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 以上が必要になります。	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 ●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 AS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になります
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 以上が必要になります。	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 ●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 AS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になります																													
17																																			
18	18:45-19:45 ヨーガ (リラクセス) 七美	19:00-19:45 サーフ フィット 土屋 実菜		19:15-20:00 リトモス 進藤 悦夫	19:00-19:45 ホットヨガdo 七美		19:00-19:45 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 和田 里穂		19:20-20:05 ZUMBA Meg	18:45-19:45 ヨーガ 七美		19:15-20:00 ボディ バランス45 小山 幸奈	19:00-19:45 ホットヨガdo 結城 千恵																					
19																																			
20	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		20:15-21:15 ボディ コンバット 金田 大治郎	20:00-21:00 美彩心 小山 幸奈		20:20-21:20 ボディ パンプ 谷 顕真	20:00-20:45 ホットヨガek 野村 かおり		20:20-21:20 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 フィット 小山 幸奈																					
21	21:15-21:45 ボディ コンバット30 小島 一球			21:30-22:30 ボディ アタック 金田 大治郎	21:20-22:05 サーフ フィット 小山 幸奈		21:40-22:10 GRIT 谷 顕真			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 フィット 宮川 瑠璃																					
22	22:00-22:30 GRIT 小島 一球																																		

週代わりレッスン担当者(土曜日)

時間	プログラム	7日	14日	21日	28日
11:35~	サーフフィット	土屋	味戸	和田	和田

週代わりレッスン担当者(日曜日)

時間	プログラム	1日	8日	15日	22日	29日
10:20~	GRIT	結城	未定	佐藤	小島(有)	クローズ
10:30~	ホットヨガdo	味戸	土屋	和田	新堂	和田
11:10~	ボディアタック	猪股	伊藤	伊藤	小島(有)	未定
11:45~	サーフフィット	味戸	宮川	宮川	小山	
12:30~	ボディコンバット	和田	伊藤	伊藤	和田	和田
16:15~	ホットヨガdo	谷村	中島	和田	谷村	谷村

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。