

2019年10月エイムブルーゲートタイムテーブル

2019年9月10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	休館日			A	B	ジム	A	B	ジム			
10	10:20-11:20 ハタヨガ (パワー) 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	10:30-11:15 Latin Express con Salsa® 景浦 聡子	10:20-11:20 ハタヨガ (ストレッチ) SOHILA	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 コラーゲンヨガ Haruka	10:30-10:50 筋膜リリース	10:30-11:30 ヨーガ 加藤 あゆみ	10:30-11:15 サーフ フィット 味戸 百合子	10:30-10:45 オムニア健康体操	休館日			10:30-11:30 ヨーガ 野渡 尚子	10:30-11:15 サーフ フィット 高橋 幸奈		10:20-11:05 エンジョイ ステップ45 景浦 聡子	6日CX WORX 13日アスレティック 20日カーディオ 27日未定				
11		11:30-12:30		11:30-12:30 Sintex Reborn & Cardio 松崎 奈身		11:30-12:30 ボディ バランス 萩元 陽介			11:45-12:45 ピラティス 金田 大治郎			11:45-12:45 ボディ パンプ 高橋 幸奈				11:35-12:20 サーフ フィット		11:30-12:00 週替わり Lesmills	11:45-12:30 サーフ フィット					
12	11:45-12:30 ジャズダンス 構井 見道	美彩心 松崎 奈身		12:00-12:45 ホットヨガek 味戸 百合子																	12:20-13:20 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		13:00-13:20 ウェーブストレッチ	12:40-13:40 フラダンス 新井 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 Haruka		13:00-13:45 ボディ パンプ 金田 大治郎	13:00-13:20 ポールストレッチ						13:00-14:00 ボディ アタック 猪股 愛美	13:00-13:45 ホットヨガdo Sayuka							
14	13:45-14:30 ボディ コンバット45 結城 千恵			14:00-14:45 ボディ コンバット45 谷 顕真	14:00-14:20 ポールストレッチ	14:00-15:00 ボディ パンプ 高橋 幸奈	14:00-15:00 美彩心 Haruka		14:00-14:30 CX WORX 金田 大治郎		14:20-15:05 ホットヨガdo 大石 修子	14:00-14:20 ウェーブストレッチ					14:15-15:00 ボディ ジャム 小林 玲子				13:45-14:45 ボディ パンプ 安田 雄二	14:00-15:00 美彩心		
15		14:45-15:30 サーフ フィット 味戸 百合子		15:00-15:30 CX WORX 谷 顕真	15:15-16:00 ホットヨガdo 野渡 尚子												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			
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名様のチケット配布となります。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。 </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・休館日の際は翌々週の分が予約可能。</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>ジムエアプログラム参加方法</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になります</p> </div> </div>																							
17																								
18	18:45-19:45																							
19	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				18:45-19:45 ヨーガ 七美															
20	20:00-21:00 ボディ コンバット 佐藤 舞	20:15-21:00 ホット コラーゲンヨガ 土屋 実菜		20:15-21:15 ボディ コンバット 金田 大治郎	20:15-21:00 サーフ フィット 高橋 幸奈				19:45-20:30 ヨーガ 野村 かつり	20:05-20:50 サーフ フィット 和田 里穂						19:20-20:05 ZUMBA Meg								
21	21:15-21:45 ボディパンプ30 小島 一球	21:15-22:00 ホットヨガdo 和田 里穂		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 宮川 瑠璃				20:45-21:45 ボディ パンプ 谷 顕真	21:05-22:05 美彩心 高橋 幸奈						20:20-21:20 ボディ ジャム ANNA	21:15-22:00 ホットヨガek 野村 かつり							
22	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	7日アスレティック 14日祝日 21日カーディオ 28日ストレングス							22:00-22:30 GRIT 谷 顕真	2日 ストレングス 9日 アスレティック 16日 カーディオ 23日 ストレングス 30日 アスレティック						21:30-22:30 ボディ アタック 小島 一球								

週替わりレッスン担当者(土曜日)

時間	プログラム	5日	12日	19日	26日
11:35~	サーフフィット	味戸	味戸	和田	土屋

週替わりレッスン担当者(日曜日)

時間	プログラム	6日	13日	20日	27日
11:30~	週替わり	金田(CX)	佐藤(GRIT)	谷(GRIT)	未定
11:45~	サーフフィット	宮川	宮川	土屋	宮川
12:20~	ボディコンバット	金田	佐藤	谷	安田
14:00~	美彩心	谷村	小林	小林	谷村
16:15~	ホットヨガdo	谷村	和田	土屋	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。