

2021年1~3月エイムブルーゲートタイムテーブル


2020年12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		A	B	ジム	A	B	ジム
10	10:30-11:30 ヨガ (パワー) 横井 晃道		10:30-10:50 筋力リリース	10:30-11:15 Latin Express con Salsa® 景浦 聡子	10:30-11:15 ヨガ (リラククス) Sayuka		10:30-11:15 バレトン 高岡 直世	10:30-11:15 ホットヨガek Haruka	10:30-10:50 筋力リリース	10:20-11:20 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 ヨガ 野渡 尚子	10:30-11:15 サーフ フィット Sayuka		10:15-11:15 ヨガ 奈子	10:30-11:15 サーフ フィット	
11		11:30-12:30 美彩心																	
12	12:00-12:45 ジャズダンス 横井 晃道			11:45-12:30 ベニック ステップ45 景浦 聡子	12:00-12:45 ホットヨガek 味戸 百合子		11:45-12:30 ボディ バランス45FX 萩元 陽介			11:50-12:35 ボディ アタック45 金田 大治郎	11:45-12:30 ホット コラーゲンヨガ 野渡 尚子			12:00-13:00 週替わり レッスン			12:00-13:00 ボディ コンバット		
13	13:15-14:15 リトモス 進藤 悦夫			13:00-13:30 ボディ コンバット 和田 里穂		13:00-13:45 ホット コラーゲンヨガ Haruka				13:05-13:35 CWXORX 金田 大治郎	13:15-13:35 ホールストレッチャ			13:30-14:30 ボディ アタック Sayuka			13:30-14:30 ボディ パンプ 安田 雄二	13:45-14:45 美彩心	
14	14:45-15:45 ピラティス 進藤 悦夫			14:00-14:30 ボディ コンバット 和田 里穂		14:00-15:00 美彩心 Haruka					14:30-15:15 ホットヨガdo 大石 修子								
15		14:45-15:30 サーフ フィット 味戸 百合子													15:00-16:00 ボディ コンバット 萩元 陽介	15:00-15:45 ホットヨガek 武藤 圭子	15:00-15:45 ボディ アタック45 村山 雄大		
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: 30%;"> <p>ホットヨガ参加方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ●20名の定員となります(※BLUE ROSE会員) ●レッスンの20分前にスタジオ前にてチケットを配布致します。 ●レッスンにはバスケット、フェイスタオル500ml以上の水分が必要になります。 ※入場前の整理、場取りは禁止とさせていただきます。 </div> <div style="width: 30%;"> <p>GRIT参加方法 要予約</p> <ul style="list-style-type: none"> ●25名の定員となります。 ●対象クラスの1時間前のクラスが繰り越す。フロント又は、お電話にて予約受付可です。 ●当日クラス前にフロントにてチケットをお取り下さい。 ※祝日の際は空、週の手動可。 </div> <div style="width: 30%;"> <p>リズムズプログラム参加方法 整理券配布</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全プログラム35名の定員となります。 ●チェックイン時フロントで整理券をお取りください。 ●レッスン開始20分前にスタジオ入場順の番号をスタジオ前とジムエリアに掲示いたします。 ●番号の書いた丸シールが館内に貼ってあるので館内にお立ち頂き、3密を避けてお持ちください。 </div> <div style="width: 30%;"> <p>整理券配布時間について 整理券</p> <ul style="list-style-type: none"> ●平日 18:30以降のレッスンは当日18:00より配布。 ●土曜 15:00以降のレッスンは当日14:00より配布。(13:50より整理券可能となります。) ●日曜 赤字インプの整理券は当日12:00より配布。(整理券はご遠慮ください) </div> <div style="width: 30%;"> <p>BLUE ROSE 専用クラス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●青色のクラスはBLUE ROSE会員専用クラスとなります。(女性限定) ●※別途フロントにてお申込みが必要となります。 </div> </div>																		
17																			
18																			
19	18:45-19:45 ヨガ (リラククス) 七美	19:00-19:45 サーフ フィット 土屋 実菜		19:00-19:45 ボディ ジャム45 小林 玲子	19:00-19:45 ホットヨガdo 七美		19:00-19:45 エンジョイ エアロ45 野村 かつり	19:00-19:45 サーフ フィット 和田 里穂			18:45-19:45 ヨガ 七美		19:15-20:00 ZUMBA Meg						
20	20:15-21:15 ボディ アタック 渡辺 律子	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 小林 玲子		20:15-21:15 ボディ パンプ 谷 顕真	20:15-21:00 ホットヨガek 野村 かつり			20:15-21:00 ホット コラーゲンヨガ 野村 かつり		20:45-21:15 ボディ アタック20 小島 一球						
21																			
22	21:45-22:15 CWXORX 渡辺 律子			21:45-22:30 ボディ パンプ45 金田 大治郎		21:45-22:15 GRIT 谷 顕真	21:30-22:30 美彩心 野村 かつり				21:45-22:15 GRIT 小島 一球	21:30-22:15 ホットヨガek 野村 かつり							

休館日

※週替わり、レッスン内容・担当者・カテゴリーに関しまして
毎月20日に、HP、LINE、館内掲示にてご案内となります。
【対象レッスン】
(土)12:00~ 週替わりレッスン
(日)10:30~ サーフフィット (日)12:00~ ボディコンバット
(日)13:45~ 美彩心
(水)21:45~ GRIT (木)21:30~ GRIT

LINE@ 店舗情報や代行情報など
LINE公式アカウントで配信しています
QRコード又は『AIM BLUEGATE』から
友達追加して下さい♪



祝日は18時30分までに終了するレッスンのみと致します。(祝日のジムレッスンはありません。) 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。

調整系プログラム
有酸素系プログラム
トレーニング系プログラム
ダンス系プログラム