

2019年6月エイムブルーゲートタイムテーブル

2019年5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 筋履リリース	10:30-11:10 ベーンツク エアロ 景浦 聡子	10:30-10:45 オムニア健康体操	11:00-11:20 オムニアアーテト	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 筋履リリース	11:00-11:20 オムニアロードス	10:30-11:30 ヨーガ 加藤 あゆみ	10:30-10:45 オムニア健康体操	11:00-11:20 オムニアアーテト	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	10:30-11:15 サーフ エクササイズ 味戸 百合子	10:20-10:50 GRIT	10:30-11:15 ホットヨガdo	28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					
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	11:45-12:45 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 横井 晃道			12:45-13:30 エンジョイ エアロ 中島 真美			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	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 高橋 幸光					14:20-15:05 ホットヨガdo 大石 修子		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		14:45-15:30 サーフ エクササイズ 味戸 百合子						15:10-15:30 ポールストレッチ						15:00-16:00 美彩心 谷村 春華		15:15-16:15 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 野渡 尚子											16:15-17:00 ホット カラーゲンヨガ 武藤 まゆ子			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確認の上ご参加下さい</p> <table border="0"> <tr> <td> <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以上が必要となります。 </td> <td> <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。 対象クラスの週間のクラスが最も効果的。 ●レッスンにはバスタオル、水分500ml以上が必要となります。 ●レッスンにはバスタオル、水分500ml以上が必要となります。</p> </td> <td> <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> </td> <td> <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> </td> <td> <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> </td> </tr> </table>																					<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以上が必要となります。 	<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。 対象クラスの週間のクラスが最も効果的。 ●レッスンにはバスタオル、水分500ml以上が必要となります。 ●レッスンにはバスタオル、水分500ml以上が必要となります。</p>	<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>	<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>	<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>
<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以上が必要となります。 	<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。 対象クラスの週間のクラスが最も効果的。 ●レッスンにはバスタオル、水分500ml以上が必要となります。 ●レッスンにはバスタオル、水分500ml以上が必要となります。</p>	<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>	<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>	<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>																						
17																										
18																										
19	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		19:15-20:00 ボディ ジャム 高橋 幸光	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 かつり	19:00-19:45 ホット カラーゲンヨガ 小山 幸奈			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	週代わりレッスン担当者(土曜日)										
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		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 かつり		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 かつり		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	週代わりレッスン担当者(日曜日)											
21	21:15-21:45 ボディ コンバット 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		20:40-21:40 ボディ パンプ 谷 顕真	21:00-22:00 美彩心 野村 かつり		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 かつり		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	時間	プログラム	1日	8日	15日	22日						
22	22:00-22:30 GRIT 小島 一球	3日カーディオ 10日休館日 17日ストレングス 24日アスレティック					22:00-22:30 GRIT 谷 顕真	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							11:35~	サーフエクササイズ	宮川	高橋	高橋	宮川						
															10:20~	GRIT	佐藤	結城	奥山	未定						
															10:30~	ホットヨガdo	味戸	未定	谷村	土屋						
															11:45~	サーフエクササイズ	味戸	宮川	高橋	土屋						
															12:30~	ボディコンバット	佐藤	結城	安田	安田						
															16:15~	ホットヨガdo	中島	中島	中島	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。