

2021年7月ブルーゲートタイムテーブル


2021年6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
10	10:30-11:30 ヨーガ (パワーズ) 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 ヨーガ45 (リラックス) 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 ヨーガ 野渡 尚子	10:30-11:15 サーフ フィット Sayuka		10:15-11:15 ヨーガ 奈子	10:30-11:15 サーフ フィット	
11		11:30-12:30 美彩心		11:45-12:30 ベーシック ステップ45 景浦 聡子		11:45-12:30 BODY BALANCE45FX 萩元 陽介				11:50-12:35 BODY ATTACK45 金田 大治郎	11:45-12:30 ホット カラーゲンヨガ 野渡 尚子								
12	12:00-12:45 ジャズダンス 横井 晃道			12:00-12:45 ホットヨガek 味戸 百合子		12:45-13:30 ホット カラーゲンヨガ Haruka				13:05-13:35 BODY LesMills CORE 金田 大治郎	13:15-13:35 ホールストレッチ			12:00-13:00 週替わり レッスン			12:00-13:00 BODY PUMP 高田 洋史		
13	13:15-14:15 リトモス 進藤 悦夫			13:15-14:15 フラダンス ノヘアフ misuzu		13:00-13:45 BODY JAM45 小林 玲子				14:00-15:00 BODY PUMP 和田 里穂	14:30-15:15 ホットヨガdo 大石 修子			13:30-14:30 BODY ATTACK 猪股 愛美	13:15-14:00 ホットヨガdo Sayuka		13:30-14:15 BODY ATTACK45 村山 雄大	13:45-14:45 美彩心	
14				14:00-14:30 BODY COMBAT30 和田 里穂		14:15-15:15 BODY PUMP 和田 里穂								15:00-16:00 BODY COMBAT 萩元 陽介	15:00-15:45 ホットヨガek 武藤 圭子		14:45-15:45 BODY COMBAT 安田 雄二		
15	14:45-15:45 ピラティス 進藤 悦夫													16:30-17:00 LesMills CORE 萩元 陽介	16:15-17:00 ホット カラーゲンヨガ 武藤 圭子		16:15-17:00 ホットヨガdo 野村 かおり		
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ください</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <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(9名BLUE ROSE会員) ●レッスンを20分前までにスタジオにてチケットを配布致します。 ●レッスンにはバスタオル、フェイスタオル、500ml以上の水分が必要となります。 ※荷物は、場所取りは禁止とさせていただきます。 </div> <div style="width: 20%;"> <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です。 ●当日クラス前にフロントにてチケットをお受け取り下さい。 ※祝日の際は空き予約可能。 </div> <div style="width: 20%;"> <p>レズミ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分前にはスタジオ入場番号の記載された紙をスタジオ前とジムエリアに掲示いたします。 番号の無い赤シールが館内に貼ってあるので神内に立って、お待ちください。 </div> <div style="width: 20%;"> <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より整理券となります。) ●日曜 14:45~BODYCOMBATの整理券は当日13:30より配布。(整理券はご遠慮ください) </div> <div style="width: 20%;"> <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 ヨーガ (リラックス) 七美	19:00-19:45 サーフ フィット 土屋 実菜		19:00-19:45 BODY JAM45 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 かおり	19:00-19:45 サーフ フィット 和田 里穂					18:45-19:45 ヨーガ 七美						
20	20:15-21:15 BODY ATTACK 渡辺 律子	20:15-21:00 ホット カラーゲンヨガ 土屋 実菜		20:15-21:15 BODY COMBAT 金田 大治郎	20:15-21:00 サーフ フィット 小林 玲子		20:15-21:15 BODY PUMP 谷 顕真	20:15-21:00 ホットヨガek 野村 かおり		20:45-21:30 BODY ATTACK45 小島 一球			20:15-21:00 ホット カラーゲンヨガ 野村 かおり						
21	21:45-22:15 LesMills CORE 渡辺 律子			21:45-22:30 BODY PUMP45 金田 大治郎		21:30-22:30 美彩心 野村 かおり							21:30-22:15 ホットヨガek 野村 かおり						
22													22:00-22:30 GRIT 小島 一球						

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)13:45~ 美彩心
(水)21:45~ GRIT (木)22:00~ 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♪



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

祝日は18時まで終了するレッスンのみと致します。(ジムレッスン・ポールストレッチはありません)赤枠で囲んであるレッスンは、カテゴリー、時間、担当者変更のいずれかです。