

2021年8月ブルーゲートタイムテーブル


2021年7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) 横井 晃道		10:30-10:50 筋線リリース	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 筋線リリース	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		11:30-12:15 ベーシック ステップ45 景浦 聡子		11:30-12:30 BODY BALANCE 萩元 陽介				11:35-12:20 BODY ATTACK45 金田 大治郎	11:45-12:30 ホット コラーゲンヨガ 野渡 尚子						11:30-12:30 BODY PUMP		
12	11:50-12:35 ジャズダンス 横井 晃道			12:30-13:00 BODY PUMP30 和田 里穂			12:45-13:30 BODY JAM45 小林 玲子	12:45-13:30 ホット コラーゲンヨガ Haruka		12:35-13:05 LesMills CORE 金田 大治郎				12:00-12:45 BODY PUMP45			12:45-13:30 BODY ATTACK45 村山 健大		
13	13:10-14:10 リトモス 進藤 悦夫			13:15-14:00 BODY COMBAT45 和田 里穂	13:15-14:15 フラダンス ノヘアフラ mizu		13:45-14:45 BODY PUMP 和田 里穂	14:00-15:00 美彩心 Haruka		13:15-13:35 ホールストレッチ				13:00-14:00 BODY ATTACK 猪股 愛美	13:15-14:00 ホットヨガdo Sayuka		13:45-14:30 BODY JAM45 小林 玲子	13:45-14:45 美彩心	
14	14:25-15:25 ピラティス 進藤 悦夫	14:45-15:30 サーフ フィット 味戸 百合子									14:30-15:15 ホットヨガdo 大石 修子			14:15-15:00 リトモス45 進藤 悦夫			14:45-15:45 BODY COMBAT		
15														15:15-16:15 BODY COMBAT 萩元 陽介	15:00-15:45 ホットヨガek 武藤 圭子				
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(8名BLUE ROSE会員) ●レッスンを20分前までに予約してください ●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。 ●※荷物による、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。 ●※祝日の際は要予約の予約可能。 </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15分前までに予約入場番号の記載された紙をASタダオ前とジムエリアに掲示いたします。 ●番号の書いた紙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14:10より配布。(14:15開始のリトモス入場後より、整理券となります。) ●日曜 朝10時よりすべての整理券を配布いたします。 </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 かつり	19:00-19:45 サーフ フィット 和田 里穂		18:45-19:45 ヨーガ 七美				19:30-20:15 ZUMBA Meg					
20	20:00-21:00 BODY ATTACK 渡辺 律子	20:15-21:00 ホット コラーゲンヨガ 土屋 実菜		20:00-21:00 BODY COMBAT 金田 大治郎	20:15-21:00 サーフ フィット 小林 玲子		20:00-21:00 BODY PUMP 谷 顕真	20:15-21:00 ホットヨガek 野村 かつり		20:15-21:00 BODY ATTACK45 小島 一球	20:30-21:15 BODY ATTACK45 野村 かつり			20:00-21:00 BODY PUMP 谷 顕真	20:15-21:00 ホット コラーゲンヨガ 野村 かつり				
21	21:15-21:45 LesMills CORE 渡辺 律子			21:15-22:00 BODY PUMP45 金田 大治郎			21:20-21:50 GRIT 谷 顕真	21:15-22:15 美彩心 野村 かつり		21:15-22:00 ホットヨガek 野村 かつり	21:30-22:00 GRIT 小島 一球								
22																			

休館日

※交替わり、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~ BODY PUMP
(日)10:30~ サーフフィット (日)13:45~ 美彩心
(日)14:45~ BODY COMBAT
(水)21:20~ 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コードからお友達追加して下さい！



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。

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