

クアハウスN9 プログラムタイムテーブル 2024年6月～

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜・祝日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	10:30 ボディメイクヨガ 大久保 (45)		10:30 ホットヨガ30 粟生 (30)		10:30 (定) LESMILLE BODYPUMP 上坂 (30)		10:30 らくらく整体 津田 (60)		10:15 ホットヨガ45ek 大久保 (45)	10:00 ジュニア水泳スクール 有料		
11	11:30 ベーシックエアロ 大久保 (40)	11:00 機能改善水中ウォーキング 松田 (50)	11:30 ホットヨガ45ek 神谷 (45)		11:15 ずっと健康ストレッチ 1.5 高島 (15)	11:45 BtoBスタイル コントロール 高島 (45)	12:00 いきいき筋力 トレーニング 山内 (45)		11:30 LESMILLE BODYCOMBAT 白松 (45)		11:30 週替わりレッスン ※予約サイトにてご確認ください	
12	12:45 (定) LESMILLE BODYPUMP 中野 (45)		1:00 ベーシックエアロ 小林 (40)		1:00 ZUMBA45 西田 (45)	1:00 機能改善水中ウォーキング 松田 (50)	1:15 LESMILLE BODYCOMBAT 白松 (45)		1:00 週替わりレッスン 大久保 (45)	1:00 アクア45 大久保 (45)		
1	1:45 LESMILLE BODYCOMBAT 中野 (45)		2:00 ボディメイクヨガ 辻本 (45)		2:15 エンジョイエアロ 福島 (45)		2:30 太極拳 飯田 (60)		2:00 アクア45 越場 (45)		2:30 キッズダンススクール エッグクラス 有料	
2	3:00 ZUMBA45 西田 (45)		3:15 (定) LESMILLE BODYPUMP 中村 (45)		3:20 ヨガ 木本 (60)		3:45 ボールストレッチ 15 高島 (15)		3:40 キッズダンススクール フチクラス 有料		3:40 週替わりレッスン ※予約サイトにてご確認ください	
3	4:15 ジュニア水泳スクール 有料		5:30 キッズダンス ユニットクラス 有料 70		4:15 ジュニア水泳スクール 有料		6:10 LESMILLE BODYCOMBAT 清田 (45)		6:00 キッズダンススクール ドリームクラス 有料			
4	6:00 ホットヨガ45ek 高島 (45)		7:15 (定) シェイプウォーキング 高島 (30)		7:00 ヨガ 池上 (60)		7:15 LESMILLE BODYCOMBAT 清田 (45)		7:30 HIPHOP 木藤 (60)			
5	7:15 (定) LESMILLE BODYPUMP 上坂 (45)	7:15 ボディメイクヨガ 松田 (50)	7:15 エンジョイエアロ 舟木 (45)		8:30 ホットヨガ45ek 池上 (45)		8:30 ZUMBA45 西田 (45)					
6	8:30 LESMILLE BODYPUMP 上坂 (45)		8:30 ピラティス 玉川 (45)									
7												
8												
9												

プログラムタイムテーブル見方

- ・レッスンカテゴリ別で色分けされておりますので、ご確認の上ご参加ください。
- ・時間、レッスン、担当に変更がある場合は赤枠、赤字にて表記してあります。

からだ調整 プログラム	有酸素 プログラム	ホットヨガ プログラム	プール プログラム	ダンス系 プログラム	有料ジュニア スクール
----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------

(定) ・定員20名のプログラム (NEW) ・新プログラム

ホットヨガプログラム

- ・ホットヨガプログラムにご参加頂く場合は、参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
- ・ご参加頂く場合はバスタオル程度の大きさのタオル1枚と、500ml以上の水分をご用意下さい。
- ・ホットヨガプログラムの連続での参加は体力的にも身体的にも負担が大きいため、ご遠慮下さい。
- ・安全確保の為、下記に該当する方のホットプログラムへの参加をご遠慮頂きます。ご了承下さい。
※エムにおいて運動制限ありとみなされた方、睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方
※サウナスーツを着用されてご利用される方

※日曜・祝日レッスンについて
レッスン内容、担当者は予約サイト
またはホームページにてご確認ください。
・スタジオレッスンは定員制となっております。
通常レッスン→25名
ツールを使用するレッスン→20名

- ・プログラムの途中入場は安全のためご遠慮ください。
- ・スケジュールは変更・代行になることがありますのでご了承ください。