

クアハウスN9 プログラムタイムテーブル 2024年 10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 乗生 ホットヨガ30 (30)		10:30 上坂 LESMILLS BODYPUMP (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		11:00 機能改善水中ウォーキング 松田 (50)			11:15 ずっと健康ストレッチ 15	hacomonono予約不要 レッスン(自由参加)					週変わり レッスン ※予約サイトにて ご確認下さい。	
	11:30 ベーシックエアロ 大久保 (40)		11:30 ホットヨガ45ek 神谷 (45)		11:45 BtoBスタイル コントロール 高島 (45)				11:45 LESMILLS BODYPUMP 週替 (45)			
12								12:00 いきいき筋力 トレーニング 山内 (45)				
1	12:45 LESMILLS 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 LESMILLS BODYCOMBAT 白松 (45)	スタジオ予約サイトにて 内容をご確認ください。	1:00 週替わりレッスン 大久保 (45)	1:00 アクア45 大久保 (45)	
2	1:45 LESMILLS BODYCOMBAT 中野 (45)		2:00 ZUMBA GOLD 西田 (45)		2:15 エンジョイエアロ 福島 (45)			2:00 アクア45 越場 (45)				週変わり レッスン ※予約サイトにて ご確認下さい。
3	3:00 ヨガ 野小 (60)		3:15 LESMILLS BODYPUMP 中村 (45)		3:15 ボディメイクヨガ 辻本 (45)			2:30 太極拳 飯田 (60)		2:30 キッズダンススクール エッククラス 有料		週替わり レッスン ※予約サイトにて ご確認下さい。
4		4:15 ジュニア水泳スクール 有料						3:45 ボールストレッチ 15	hacomonono予約不要 レッスン(自由参加)	3:40 キッズダンススクール フチクラス 有料		
5			5:30 キッズダンス ユニットクラス 有料							4:50 キッズダンススクール ジャンプクラス 有料		
6	6:00 ホットヨガ45ek 高島 (45)							6:10 LESMILLS 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		
7	7:15 LESMILLS BODYPUMP 上坂 (45)	7:15 シェイプウォーキング 高島 (30)	7:15 エンジョイエアロ 舟木 (45)		7:00 ヨガ 池上 (60)			6:10か7:15のどちらか1本の参加となります。	7:15 LESMILLS BODYCOMBAT 清田 (45)		7:30 HIPHOP 木藤 (60)	
8	7:15か8:30のどちらか1本の参加となります。											
9	8:30 LESMILLS BODYPUMP 上坂 (45)		8:30 ヒラティス 玉川 (45)		8:30 ホットヨガ45ek 池上 (45)		8:30 ZUMBA45 西田 (45)					

プログラムタイムテーブル見方

・レッスンカテゴリー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

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。
※エイ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下さい。
 ・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→2.5名
 ツールを使用するレッスン→2.0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