

# クアハウスN9 プログラムタイムテーブル 2024年 12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 栗生 ホットヨガ30 (30)		10:30 (定) 上坂 LES MILLS 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	11:30 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 (60)	11:30 ホットヨガ45ek 神谷 (45)		11:15 ずっと健康ストレッチ 高島 (15)	hacomonono予約不要 レッスン(自由参加)			11:45 LES MILLS BODYPUMP 週替 大久保 (45)			週変わり レッスン ※予約サイトにて ご確認ください。	
12	12:45 (定) LES MILLS BODYPUMP 中野 (45)		1:00 ベーシックエアロ 小林 (40)		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)						
1	1:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中野 (45)		2:00 ZUMBA GOLD 西田 (45)		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 LES MILLS 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)		週変わり レッスン ※予約サイトにて ご確認ください。
2					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)				
3	3:00 ヨガ 野小 (60)		3:15 (定) LES MILLS BODYPUMP 中村 (45)		3:20 ボディメイクヨガ 辻本 (45)		3:45 ポールストレッチ 高島 (15)		2:30 キッズダンススクール 小1までクラス 有料				週替わり レッスン ※予約サイトにて ご確認ください。
4		4:15 ジュニア 水泳スクール 有料				4:15 ジュニア 水泳スクール 有料			3:40 キッズダンススクール 小2~4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 小5以上クラス 有料				
6	6:00 ホットヨガ45ek 高島 (45)							6:10 LES MILLS BODYCOMBAT 清田 (45)		6:00 キッズダンススクール ユニットクラス 有料			
7	7:15 (定) LES MILLS 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)		7:15 LES MILLS BODYCOMBAT 清田 (45)	6:10か7:15のどちらか1本の参加となります					
8	7:15か8:30のどちらか1本の参加となります								7:40 HIPHOP 木藤 (60)				
9	8:30 LES MILLS BODYPUMP 上坂 (45)		8:30 ピラティス 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

**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為、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。  
※EIM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**

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→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