クアハウスN9　プログラムタイムテーブル　2023年 1月～※日曜・祝日はプールレッスンはございません。

	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45ek 鈴木 45		定 10:30 BODYPUMP 前田 30		10:30 らくらく整体 津田 60		10:15 ホットヨガ45ek 神谷 45	10:00 ジュニア水泳スクール 有料	10:30 週変わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。		10
11	11:30 ベーシックエアロ 大久保 40	11:00 アクア45 松田 45	11:40 ホットヨガ30 粟生 30		11:15 ずっと健康ストレッチ 15	hacomono予約不要レッスン(自由参加)	12:00 いきいき筋力トレーニング 山内 45		11:30 BODYCOMBAT 白松 45				11
12	12:45 定 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 高畠 45			スタジオ予約サイトにて内容をご確認ください。					12
1	1:45 BODYCOMBAT 中野 45		2:00 ボディメイクヨガ 辻本 45		1:00 ZUMBA45 西田 45	1:10 機能改善水中ウォーキング 松田 50	1:15 BODYCOMBAT 白松 45		1:00 週替わりレッスン 45	1:00 アクア45 大久保 45	1:30 週変わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。		1
2	3:00 ZUMBA45 西田 45		3:15 いきいき筋力トレーニング 山内 45	スタジオ予約サイトにて内容をご確認ください。	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 エッククラス 有料		3:00 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。		2
3					3:30 週替わりレッスン 45		3:45 ボールストレッチ 15	hacomono予約不要レッスン(自由参加)	3:40 キッズダンススクール プチクラス 有料				3
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			4:50 キッズダンススクール ジャンプクラス 有料				4
5			5:30 キッズダンス ユニットクラス 有料 70										5
6	6:00 ホットヨガ45ek 高畠 45						定 6:15 BODYPUMP 清田 30		6:00 キッズダンススクール ドリームクラス 有料				6
7	7:15 エンジョイエアロ 舟木 45	7:15 シェイプウォーキング 高畠 30	7:15 BODYCOMBAT 清田 45		7:15 ボディメイクヨガ 窪田 45		7:15 BODYCOMBAT 清田 45		7:30 HIPHOP 木藤 60				7
8	定 8:30 BODYPUMP 下浜 45		8:30 ホットヨガ45do 清田 45		8:30 ホットヨガ45ek 窪田 45		8:30 ZUMBA45 西田 45						8
9													9

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　開始時間変更・・・時間変更

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。
  ※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、担当者は館内掲示版、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→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。