

クアハウスN9 プログラムタイムテーブル 2024年 4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 薬生 ホットヨガ30 (30)		10:30 (定) 上坂 LES MILLS BODYPUMP (30)		10:30 らくらく整体		10:15 大久保 ホットヨガ45ek (45)	10:00 ジュニア 水泳スクール 有料		
11	11:30 大久保 ベーシックエアロ (40)		11:30 神谷 ホットヨガ45ek (45)		11:15 すっど健康ストレッチ (15) 11:45 高島 BtoBスタイル コントロール (45)	hacomon予約不要 レッスン(自由参加)	津田 (60)		11:30 白松 LES MILLS BODYCOMBAT (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) 中野 LES MILLS BODYPUMP (45)		1:00 小林 ベーシックエアロ (40)		1:00 西田 ZUMBA45 (45)	1:00 高島 シェイプウォーキング (30)		12:00 山内 いきいき筋力 トレーニング (45)	1:00 大久保 週替わりレッスン (45)	1:00 大久保 アクア45 (45)		
1	1:45 中野 LES MILLS BODYCOMBAT (45)		2:00 辻本 ボディメイクヨガ (45)		2:15 福島 エンジョイエアロ (45)		1:15 白松 LES MILLS BODYCOMBAT (45)		2:00 越場 アクア45 (45)			週変わり レッスン ※予約サイトにて ご確認ください。
2	3:00 西田 ZUMBA45 (45)		3:15 (定) 下浜 LES MILLS BODYPUMP (45)		3:20 木本 ヨガ (60)		2:30 飯田 太極拳 (60)		2:30 キッズダンススクール エッグクラス 有料			週替わり レッスン ※予約サイトにて ご確認ください。
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		4:15 ジュニア 水泳スクール 有料		3:45 ポールストレッチ (15)		3:40 キッズダンススクール フチクラス 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	6:00 高島 ホットヨガ45ek (45)		6:10 清田 LES MILLS BODYCOMBAT (45)		7:00 池上 ヨガ (60)		6:10 (定) 清田 LES MILLS BODYCOMBAT (45)		4:50 キッズダンススクール ジャンプクラス 有料			
5	7:15 (定) 上坂 LES MILLS BODYPUMP (45)	7:15 高島 シェイプウォーキング (30)	7:15 舟木 エンジョイエアロ (45)		7:15 清田 LES MILLS BODYCOMBAT (45)		7:15 清田 LES MILLS BODYCOMBAT (45)		6:00 キッズダンススクール ドリームクラス 有料			
6	8:30 上坂 LES MILLS BODYPUMP (45)	8:30 玉川 ピラティス (45)	8:30 池上 ホットヨガ45ek (45)		8:30 西田 ZUMBA45 (45)		7:30 木藤 HIPHOP (60)					
7	<p>プログラムタイムテーブル見方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p> 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 </p> <p>(定) 定員20名のプログラム NEW 新プログラム</p>											
8	<p>ホットヨガプログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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せて頂かれる方 											
9	<p>※日曜・祝日レッスンについて</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 											