

クアハウスN9 プログラムスケジュール 2026年 9月

	月 曜 日			火 曜 日			水 曜 日			金 曜 日			土 曜 日		日 曜・祝 日	
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	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			10:20 姿勢改善ストレッチ 20	予約不要 レッスン(自由参加)		10:30 らくらく整体 60	11:00 SUP コア 20		10:15 週替わりレッスン ※予約サイトにて ご確認ください 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 50 松田				11:00 ボディパンプ30 30 野村	定							週替わり レッスン ※予約サイトにて ご確認ください	
	11:30 ベーシックエアロ 大久保 40			11:30 ホットヨガ45ek 和田森 45			11:50 BtoBスタイル コントロール 45 高島						11:45 週替わりレッスン ※予約サイトにて ご確認ください 45			
12																
	12:45 ボディパンプ45 中野 45			1:00 ベーシックエアロ 小林 40			1:00 ZUMBA45 西田 45			1:00 ポールストレッチ 15	予約不要 レッスン(自由参加)					
1													13:15 週替わりレッスン ※予約サイトにて ご確認ください 45			
	1:45 ボディコンバット45 中野 45			2:00 ZUMBA 西田 45			2:15 エンジョイエアロ 福島 45			1:30 ボディコンバット45 白松 45		2:00 アクア45 越場 45			週替わり レッスン ※予約サイトにて ご確認ください	
2			予約不要 レッスン(自由参加)										2:30 キッズダンススクール 小1までクラス 有料			
3	3:00 ヨーガ 野小 60	3:15 SUP コア 20	3:15	3:15 ボディパンプ45 中村 45			3:20 ボディメイクヨガ 辻本 45			2:45 太極拳 飯田 60			3:40 キッズダンススクール 小2〜4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			ジュニア 水泳スクール 有料							4:00 姿勢改善ストレッチ 20	予約不要 レッスン(自由参加)					
5													4:50 キッズダンススクール 小5以上クラス 有料			
6	6:20 ヨーガ45 高島 45			5:30 キッズダンス ユニットクラス 有料 70						6:20 ボディパンプ45 森 45			6:00 キッズダンススクール ユニットクラス 有料 70		シューズ不要レッスン ・ホットヨガ ・ヨーガ ・ボディメイクヨガ ・ピラティス ・らくらく整体 ・姿勢改善ストレッチ	
7	7:25 ボディパンプ45 山崎 45	7:20 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			6:50 ボディコンバット45 白松 45			7:25 ボディコンバット45 山崎 45						
8													7:40 HIPHOP 木藤 60			
	8:30 ボディコンバット45 杉原 45			8:20 ピラティス 玉川 45			8:15 ホットヨガ45do 窪田 45			8:30 ZUMBA45 西田 45					※週替・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→25名 “定”付レッスン→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。	
9																

プログラムスケジュールの見方

- ・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、赤文字にて表記しております。

初心者 プログラム	初級者 プログラム	中級者 プログラム	ホットヨガ プログラム	プール 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 ※SUPコアのみ定員は7名となります

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