

クアハウスN9 プログラムスケジュール 2026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	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														10:00		
	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			10:30 らくらく整体 60	11:00 SUP コア 20					
11			11:00 機能改善水中 ウォーキング 50				11:00 ボディパンプ30 30									
	11:30 ベーシックエアロ 40			11:30 ホットヨガ45ek 45			11:50 BtoBスタイル コントロール 45									
12																
	12:45 ボディパンプ45 45									12:00 ZUMBA45 45						
1				1:00 ベーシックエアロ 40			1:00 MEGADANZ 45			1:00 ポールストレッチ 15		1:00 アクア45 45				
	1:45 ボディコンバット45 45									1:30 ボディコンバット45 45						
2							2:15 エンジョイエアロ 45									
										2:45 太極拳 60						
3	3:00 ヨーガ 60			3:15 ボディパンプ45 45			3:20 ボディメイクヨガ 45									
										4:00 姿勢改善ストレッチ 20						
4																
5																
6	6:10 ホットヨガek 45									6:20 ボディパンプ45 45						
7	7:25 ボディパンプ45 45			7:15 シェイプウォーキング 30			7:15 エンジョイエアロ 45			7:25 ボディコンバット45 45						
8																
	8:30 ボディコンバット45 45			8:20 ピラティス 45			8:15 ホットヨガ45do 45			8:30 ZUMBA45 45						
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

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

※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→2.5名
"定"付レッスン→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・代行になることがありますのでご了承ください。