

# クアハウスN9 プログラムスケジュール 2026年1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)		10:15 ホットヨガ45ek 和田森 (45)		10:20 姿勢改善ストレッチ 和久保 (20)		10:30 らくらく整体 津田 (60)		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	11:30 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 (50)	11:20 栗生 ホットヨガ30 (30)	11:20 アクア45 辻本 (45)	11:00 ボディパンプ30 上坂 (30)						週替わりレッスン ※予約サイトにてご確認ください	
12					11:50 BtoBスタイルコントロール 高島 (45)			12:00 ZUMBA45 岡 (45)		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)		
1	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 機能改善水中ウォーキング 松田 (50)		1:00 ポールストレッチ 中野 (15)	予約不要 レッスン(自由参加)		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)	
2	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	
3	3:00 ヨガ 野小 (60)	3:15 ジュニア水泳スクール 有料	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)	3:15 ジュニア水泳スクール 有料		2:45 太極拳 飯田 (60)		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								4:00 姿勢改善ストレッチ 中野 (20)	予約不要 レッスン(自由参加)	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	6:20 ヨガ45 高島 (45)							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		
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)		7:00 ホットヨガ45do 窪田 (45)			7:25 ボディコンバット45 山崎 (45)		7:40 HIPHOP 木藤 (60)		
8	8:30 ボディコンバット45 杉原 (45)		8:20 ピラティス 玉川 (45)		8:30 ボディコンバット45 上坂 (45)			8:30 ZUMBA45 西田 (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、赤字にて表記してあります。

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

### 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

※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→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。