

# クアハウスN9 プログラムスケジュール 2026年 2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		11:00 機能改善水中 ウォーキング 松田 50	10:15 ホットヨガ45ek 和田森 45		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 津田 60		10:15 週替わりレッスン ※予約サイトにて ご確認下さい。 45	10:00 ジュニア 水泳スクール 有料		10	
11	11:30 ベーシックエアロ 大久保 40		11:20 ホットヨガ30 菱生 30	11:20 アクア45 辻本 45	11:00 ボディパンプ30 上坂 30	定				11:45 週替わりレッスン ※予約サイトにて ご確認下さい。 45			11	
12	12:45 ボディパンプ45 定 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 15	1:30 ボディコンバット45 白松 45	1:30 週替わりレッスン ※予約サイトにて ご確認下さい。 45	1:15 週替わりレッスン ※予約サイトにて ご確認下さい。 45			12	
1	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			2:45 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 小1までクラス 有料			1	
2	3:00 ヨーガ 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 姿勢改善ストレッチ 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		4:50 キッズダンススクール 小5以上クラス 有料			2
3									4:00 姿勢改善ストレッチ 20		6:00 キッズダンススクール ユニットクラス 有料			3
4														4
5														5
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	7:00 ホットヨガ45do 窪田 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		7:25 ボディコンバット45 山崎 45				6
7	7:25 ボディパンプ45 定 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						7:40 HIPHOP 木藤 60				7
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						8
9														9
プログラムスケジュールの見方							ホットヨガプログラム							
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>初心者プログラム</li> <li>初級者プログラム</li> <li>中級者プログラム</li> <li>ホットヨガプログラム</li> <li>プールプログラム</li> <li>有料ジュニアスクール</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットヨガプログラムにご参加頂く場合は、<b>参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。</b>。</li> <li>ご参加頂く場合は<b>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。</b></li> <li>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。</li> <li>安全確保の為、下記に該当する方のホットヨガ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</li> </ul>							

※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にて  
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。