

# クアハウスN9 プログラムスケジュール 2026年 5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 津田 (60)	予約不要 レッスン(自由参加)		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)		11:30 ホットヨガ45ek 和田森 (45)		11:15 アクア45 辻本 (45)	11:00 ボディランパ30 野村 (30)			11:00 SUP コア (20)		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							11:50 BtoBスタイル コントロール (45)										
1	12:45 ボディランパ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)	予約不要 レッスン(自由参加)		12:00 ZUMBA45 岡 (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)		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)		
3	3:00 ヨガ 野小 (60)	3:15 SUP コア (20)	3:15 ジュニア 水泳スクール 有料	3:15 ボディランパ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			
4												4:00 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		
5				5:30 キッズダンス ユニットクラス 有料 (70)										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)						6:50 ボディコンバット45 白松 (45)					6:20 ボディランパ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 ボディランパ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)								7:25 ボディコンバット45 山崎 (45)					
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)			8:15 ホットヨガ45da 窪田 (45)					8:30 ZUMBA45 西田 (45)		7:40 HIPHOP 木藤 (60)			
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 ※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ため、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。