

クアハウスN9 プログラムタイムテーブル 2021年9月～ ※日曜・祝日はプールレッスンはございません。

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日・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	10:15 ヨガ 木本 60		10:30 ホットヨガ ek 鈴木 45		10:30 LES MILLS BODYPUMP 清田 30		10:30 らくらく整体 津田 60		10:15 ホットヨガ ek 神谷 45	10:15 ジュニア水泳スクール 有料	10:30 週変わりレッスン ※内容は掲示版にてご確認ください。	10	
11		11:00 アクア45 松田 45	11:30 ホットヨガ 30 粟生 30		11:45 ボディメイクヨガ 高島 45				11:30 LES MILLS BODYPUMP or LES MILLS BODYCOMBAT 45			11	
12	11:45 ベーシックエアロ 40 木本							12:00 ベーシックステップ 40 山内					12
1	1:00 LES MILLS BODYPUMP 45 中野		1:00 ベーシックエアロ 40 小林		1:00 ZUMBA 45 西田 45	1:10 機能改善水中ウォーキング 松田 50		1:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 白松		1:00 週替わりレッスン 45 太久保	1:30 週替わりレッスン ※内容は掲示版にてご確認ください。	1	
2	2:30 ホットヨガ ek 45 粟生		2:15 ボディメイクヨガ 辻本 45		2:15 エンジョイエアロ 45 福島			2:30 太極拳 60 飯田	2:00 アクア45 45 越場	2:30 キッズダンススクール エッグクラス 有料		2	
3			3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 中村		3:45 エンジョイステップ 45 舟木					3:40 キッズダンススクール フチクラス 有料	3:00 週替わりレッスン ※内容は掲示版にてご確認ください。	3	
4						4:15 ジュニア水泳スクール 有料		4:00 ホットヨガ ek 45 窪田		4:50 キッズダンススクール ジャンプクラス 有料		4	
5			5:30 キッズダンスユニットクラス 有料 70							6:00 キッズダンススクール ドリームクラス 有料		5	
6	6:00 ホットヨガ ek 45 高島							6:15 LES MILLS BODYPUMP 30 清田				6	
7	7:15 エンジョイエアロ 45 中村	7:15 シェイプウォーキング 30 高島	7:15 ボディメイクヨガ 45 窪田		7:30 ホットヨガ ek 45 窪田			7:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 清田		7:30 HIPHOP 60 木藤		7	
8	8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 中村		8:30 LES MILLS BODYPUMP 45 中野		8:30 ホットヨガ do 45 窪田			8:30 ZUMBA 45 西田 45				8	
9												9	

スタジオ予約サイトにて内容をご確認ください。

プログラムタイムテーブル見方

- ・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字にて表記してあります。

から調整プログラム
有酸素プログラム
ホットヨガプログラム
プールプログラム
ダンス系プログラム
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

※日曜・祝日レッスンについて

レッスン内容、担当者は館内掲示版、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。
- 通常レッスン→25名
- ツールを使用するレッスン→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。