

クアハウスN9 プログラムタイムテーブル 2021年 10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 ボディメイク ヨガ 大久保 45		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	10:00 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	11:30 ベーシック エアロ 大久保 40	11:00 アクア45 松田 45	11:30 ホットヨガ 栗生 30		11:45 ボディメイクヨガ 高島 45		12:00 ベーシック ステップ 山内 40		11:30 LES MILLS BODYPUMP or LES MILLS BODYCOMBAT 45			11
12	12:45 LES MILLS BODYPUMP 中野 45		1:00 ベーシック エアロ 小林 40		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 白松 45		1:00 週替わりレッスン 太久保 45		12
1										1:00 アクア45 太久保 45	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 栗生 45		2:15 ボディメイクヨガ 辻本 45		2:15 エンジョイ エアロ 福島 45		2:30 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 エッグクラス 有料			2
3			3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 45		3:45 エンジョイ ステップ 舟木 45		4:00 ホットヨガ ek 窪田 45		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			4:50 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 高島 45						6:15 LES MILLS BODYPUMP 清田 30					6
7	7:15 エンジョイ エアロ 舟木 45	7:15 シェイプ ウォーキング 高島 30	7:15 ボディメイク ヨガ 窪田 45		7:30 ホットヨガ ek 窪田 45		7:15 LES MILLS BODYCOMBAT 清田 45		7:30 HIPHOP 木藤 60			7
8	8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 45		8:30 LES MILLS BODYPUMP 中野 45		8:30 ホットヨガ do 窪田 45		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。

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。

からだ調整プログラム
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。