

クアハウスN9 プログラムタイムテーブル 2021年7月～

※予定変更する場合がございます。ご了承ください。

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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 (45)		10:30 ピラティス ベーシック 長谷川 (45)		10:30 らくらく整体 津田 (60)		10:15 ホットヨガ ek (45) 神谷	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 (30)		11:45 (定) LES MILLS BODYPUMP 長谷川 (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 (45) 山内					12
1	1:00 (定) LES MILLS BODYPUMP (45) 中野		1:00 ベーシック エアロ (40) 小林		1:00 ZUMBA 45 (45) 西田	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)	1:00 アクア45 大久保 (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	2:15 ホットヨガ ek (45)		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 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	3:15 ホットヨガ do (45)		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											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		5:30 キッズダンス ユニットクラス 有料 (70)					6:15 (定) 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) Aki			7:15 LES MILLS BODYCOMBAT (45) 清田			7:30 HIPHOP (60) 木藤		7
8													8
9	8:30 LES MILLS BODYCOMBAT (45) 中村		8:30 (定) LES MILLS BODYPUMP (45) 中野		8:30 ホットヨガ do (45) Aki		8:30 ZUMBA 45 (45) 西田						9

3日・17日・31日
ボディコンバット45
白松
10日・24日
ボディコンバット45
中野

3日・17日・31日
ベーシックエアロ
中村
10日・24日
ボディコンバット45
中野

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枠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。ご了承ください。
※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

※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。