

2018. 2 LESSON PROGRAM — レッスンプログラム —

day time	月 MON				火 TUE				水 WED				木 THU				金 FRI				土 SAT				
	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	スタジオA	スタジオB	多目的	プール	
10:00	BaseMove エアロ 10:00~10:45 川口	※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	あさいちウォーク 9:45~10:00 古澤 アクアクリニック体操 10:00~10:30 古澤		ボディコンバット 10:00~10:45 前田	にこにこエアロ 10:00~10:30 池森		水中KAYOU (歌謡)ピクス 9:45~10:15 松田 アクアクリニック体操 10:30~11:00 只石	※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	BaseMove エアロ 10:00~10:45 渡辺		姿勢のびのびウォーク 9:45~10:15 石坂 にこにこエアロ 10:30~11:00 松永	BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:30 古澤	あさいちウォーク 9:45~10:00 西川 水中ビーチボール 10:00~10:15 西川 パタフライ 10:30~10:50 西川	※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:00 西川	※air aroma ボディバランス 10:00~10:45 平井	アクアクリニック体操 9:45~10:15 只石 腰すっきりウォーク 10:30~11:00 前田	RITMOS 10:00~10:45 渡辺	にこにこエアロ 9:45~10:15 西川	※air aroma ボディバランス 10:30~11:15 藤森 ※予約制 定員20名	※air aroma ボディバランス 10:30~11:00 只石	アクアクリニック体操 9:45~10:15 米屋 腰すっきりウォーク 10:30~11:00 只石		
11:00	※air aroma ピラティス 11:00~11:45 川口	※air aroma ロコモ教室 11:00~11:45 ※要申込	パワフルアクア 11:00~11:45 吉田		※air aroma パワーヨガ 11:00~12:00 曾我	ショートプログラム 10:45~11:15 池森		マスタースイム 11:15~12:00 只石 ※4泳法を泳げる方	オリジナルステップ 11:15~12:00 渡辺	naniアロハ 11:00~11:45 長谷川		アクアクリニック体操 11:15~11:45 松永	ZUMBA 11:15~12:00 川口	ボール運動 10:45~11:15 道林	はじめてスイム 10:55~11:15 ※予約制 定員5名	にこにこエアロ 11:00~11:30 平井	※air aroma シナプソロジー 11:00~11:30 西川		ボディコンバット 11:00~11:30 石坂	にこにこエアロ 11:00~11:30 平井	※air aroma ヨーガセラピー 11:30~12:30 安達		パワフルアクア 11:30~12:15 渡辺		
12:00	BaseMove ステップ 12:00~12:45 前田	マタニティプログラム 12:00~12:45 有料教室			オリジナルエアロ 12:15~13:00 中澤	※air aroma ボディバランス 12:15~13:00 西田		ファンクショナルトレーニング 12:15~12:45 仙福	※air aroma 美・shisei 12:15~13:00 有料教室	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我		にこにこエアロ 12:15~12:45 大井	※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 中澤	パワフルアクア 11:30~12:15 西田	パワフルアクア 11:45~12:15 西田	※air aroma ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野			ボディパイプ 11:45~12:15 平井	※air aroma ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野		BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森		パワフルアクア 11:30~12:15 渡辺	
13:00	にこにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma ポルド・ブラ 13:00~13:45 網谷			ボディパイプ 13:15~14:00 藤森				※air aroma ピラティス 13:00~14:00 吉田	ロコモ教室 13:15~14:00 ※要申込		水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森	にこにこステップ 13:15~13:45 藤森	アクアクリニック体操 13:00~13:30 道林	はじめてスイム 13:25~13:45 ※予約制 定員5名	アクアクリニック体操 13:00~13:30 道林			ボディパイプ 13:15~14:00 藤森	アクアクリニック体操 13:00~13:30 道林		青泳ぎ 13:00~13:20 古澤		水中ビーチボール 13:30~14:15 西田	
14:00	ボディパイプ 14:00~14:45 平井	健康太極拳 14:00~15:00 下霜			※air aroma ポルド・ブラ 14:15~15:00 林			パワフルアクア 13:30~14:15 西田	BaseMove エアロ 14:15~15:00 高坂			黒部市水中運動教室 14:00~15:00	※air aroma ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森	腰すっきりウォーク 14:00~14:30 道林		アクアクリニック体操 14:30~15:00 谷口			ボディパイプ 14:00~14:45 西川	アクアクリニック体操 14:30~15:00 谷口		青泳ぎ 13:00~13:20 古澤		水中ビーチボール 13:30~14:15 西田	
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井				RITMOS 15:15~16:00 林			アクアクリニック体操 14:30~15:00 新家	ボディコンバット 15:15~15:45 道林				※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 山野						ボディコンバット 15:15~16:00 林	アクアクリニック体操 14:30~15:00 新家		青泳ぎ 14:30~14:50 古澤		水中ビーチボール 13:30~14:15 西田	
16:00		元気サポート 16:00~17:30 有料教室						ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール	元気サポート 16:00~17:30 有料教室				ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール									ジュニアスイミング 16:00~19:00 有料スクール		ジュニアスイミング 16:00~18:00 有料スクール	
18:00																									
19:00	ボディコンバット 18:45~19:15 前田	BaseMove エアロ 18:30~19:15 藤森			※air aroma ポルド・ブラ 18:30~19:00 平井				RITMOS 18:30~19:15 渡辺	※air aroma ボディバランス 18:40~19:25 西田			ボディコンバット 18:45~19:45 仙福	にこにこエアロ 19:00~19:30 米屋						ボディコンバット 18:00~18:45 道林	※air aroma ボディバランス 19:00~19:45 古澤				
20:00	RITMOS 19:30~20:15 谷村	入門エアロ&ステップ 19:30~19:50 ※奇数週エアロ 偶数週ステップ			オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	ボディパイプ 19:15~20:00 平井			ボディコンバット 19:30~20:00 石坂	空手教室 19:30~20:45 有料教室			パワフルアクア 19:45~20:30 西田	※air aroma ボディバランス 20:00~21:00 古澤	水中ビーチボール 19:45~20:30					ボディパイプ 19:30~20:15 藤森	※air aroma パワーヨガ 19:30~20:15 曾我				
21:00	ボディパイプ 20:30~21:00 米屋	ビルビスワーク 20:05~20:50 藤森 ※予約制 定員20名			RITMOS 20:15~21:00 中澤	CXWORX 20:15~20:45 石坂			オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺											ボディコンバット 20:30~21:15 仙福					
22:00																									

当施設「スクール」は医療法第42条施設です。自分の体力レベル・体調に合ったプログラムの参加にご協力下さい。ご不明な点などがございましたらお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。

日曜日 スタジオ及びプールCLOSE
※メンテナンス休館日が不定期であります

LINE@お友達募集中
レッスン変更のお知らせ、急なレッスン変更のご案内はこちらのLINEでお届けいたします。

LINEアプリの「その他」→「友だち追加」から、「ID検索」または「QRコード」で追加して下さい。

QRコード

ID検索 @sqol

初心者クラス

NEW 新しいクラス

おすすめ ドクターおすすめ

やさしいクラス

変更 変更クラス

URATA CLINIC アンチエイジング メディカル スパ

S-QOL スクール

〒937-0805 富山県魚津市本江1-26 TEL 0765-23-5080 URL <http://www.sql.jp>