


2018. 6 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* ボール運動 9:45~10:15 西川	スクエアステップ 10:25~10:45 西川	アクアアロニク体操 9:45~10:15 石井	ボディコンバット 10:00~10:45 前田	ここにこエアロ 10:00~10:30 池森	水中KAYOU 歌謡ピクス 9:45~10:15 森島	※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 道林	ここにこエアロ 10:30~11:00 松永	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	アクアアロニク体操 9:45~10:15 古澤	※air aroma* アロマストレッチ 9:45~10:45 石崎	アクアアロニク体操 9:45~10:15 米屋	※air aroma* 骨格メイク Re:style 9:45~10:45 寺口	ここにこエアロ 10:00~10:45 平井	※air aroma* 骨格メイク Re:style 9:45~10:45 寺口	アクアアロニク体操 9:45~10:15 米屋	RITMOS 10:00~10:45 渡辺	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川	アクアアロニク体操 9:45~10:15 谷口	
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	アクアアロニク体操 10:30~11:00 森島		naniアロハ 11:00~11:45 長谷川	マスタースイム 11:15~12:00 石井			ZUMBA 11:15~12:00 川口	アクアアロニク体操 11:15~11:45 松永			※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	ボディコンバット 11:00~11:30 石坂	※air aroma* ビルビスワーク 10:30~11:15 藤森	アクアアロニク体操 10:30~11:00 道林	
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		KAYOU(歌謡)エクササイズ 11:30~12:00 青木			ファンクショナルトレーニング 12:15~12:45 仙福			※air aroma* パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	ここにこエアロ 12:15~12:45 大井			※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	BaseMove ステップ 11:45~12:30 藤森	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	パワフルアクア 11:30~12:15 渡辺	
13:00	ここにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma* ポル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷			レスミルズtone 13:15~14:00 藤森								※air aroma* ピラティス 13:00~14:00 吉田	ここにこステップ 13:15~13:45 藤森										
14:00	レスミルズtone 14:00~14:45 平井	健康太極拳 14:00~15:00 下霜		水中ビーチボール 13:30~14:15 藤森	tone 13:15~14:00 藤森								パワフルアクア 13:30~14:15 西田	水中ビーチボール 13:00~13:45 藤森										
15:00	tone 14:00~14:45 平井			アクアアロニク体操 14:30~15:00 仙福	※air aroma* ポル・ド・ブラ 14:15~15:00 林								BaseMove エアロ 14:15~15:00 高坂	アクアアロニク体操 14:00~14:30 仙福										
16:00					RITMOS 15:15~16:00 林								ボディコンバット 15:15~15:45 道林	黒部市水中運動教室 14:00~15:00										
18:00		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											
19:00	ボディコンバット 18:40~19:10 前田	BaseMove エアロ 18:30~19:15 藤森			レスミルズtone 18:30~19:00 平井								RITMOS 18:30~19:15 渡辺	※air aroma* ビルビスワーク 18:40~19:25 西田										
20:00	RITMOS 19:20~20:05 中澤	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		水中ビーチボール 19:45~20:30	※air aroma* ポル・ド・ブラ 19:15~20:00 平井								ボディコンバット 19:30~20:00 石坂	パワフルアクア 19:45~20:30 西田										
21:00	レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	ビルビスワーク 20:05~20:50 藤森			RITMOS 20:15~21:00 谷村								オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺	ボディコンバット 20:00~21:00 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。

ID検索 @sqol



初心者クラス



NEW 新しいクラス



ドクターおすすめ



やさしいクラス



変更 変更クラス

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.sqol.jp>