

2018.4

# 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	※air aroma* 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 只石	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 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 石坂	※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 10:30~11:00 松永	※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 古澤	※air aroma* ボディバランス 10:00~10:45 平井	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	にこにこエアロ 9:45~10:15 西川	※air aroma* ボールピルビスワーク 10:30~11:15 藤森	アクアアロニク体操 9:45~10:15 谷口	※air aroma* ボールピルビスワーク 10:30~11:15 藤森	※air aroma* ボールピルビスワーク 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	※air aroma* 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	※air aroma* 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	※air aroma* 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	アクアアロニク体操 11:15~11:45 松永	※air aroma* ロコモ教室 11:00~11:45 ※要申込	ZUMBA 11:15~12:00 川口	※air aroma* パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	※air aroma* パワフルアクア 11:30~12:15 西田	※air aroma* シナプソロジー 11:00~11:30 西川	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	ボディコンバット 11:00~11:30 石坂	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野	※air aroma* ヨーガセラピー 12:15~13:00 朝野
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	※air aroma* パワフルアクア 11:00~11:45 吉田	※air aroma* オリジナルエアロ 12:15~13:00 中澤	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:15~14:00 藤森
13:00	にこにこエアロ 13:00~13:30 大井	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷	※air aroma* パール・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷
14:00	※air aroma* レスミルズtone 14:00~14:45 平井	健康太極拳 14:00~15:00 下霜	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森	※air aroma* レスミルズtone 13:30~14:15 藤森
15:00	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井
16:00	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室	元気サポート 16:00~17:30 有料教室
18:00	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 有料スクール	ジュニア空手教室 16:45~17:45 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	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井	※air aroma* レスミルズtone 18:30~19:00 平井
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	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井	※air aroma* ボール・ド・ブラ 19:15~20:00 平井
21:00	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* レスミルズtone 20:20~20:50 米屋
22:00	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone	tone

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。

QRコード  
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**

**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**

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>