

# 2017.10 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	アクアクリニック体操 9:45~10:15 山野 水中ストレッチ		ボディコンバット 10:00~10:30 前田	ここにこエアロ 10:00~10:30 池森	アクアクリニック体操 9:45~10:15 松田		※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		※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:30 古澤	水中ビーチボール 9:45~10:15 西川	※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:00 谷村	※air aroma アロマストレッチ 9:45~10:15 米屋		ここにこエアロ 9:45~10:15 西川		アクアクリニック体操 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	腰すっきりウォーク 10:00~10:30 新家
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	水中KAYOU (歌謡)ピクス 10:30~11:00 松田		マスタースイム 11:15~12:00 前田	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	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	腰すっきりウォーク 10:45~11:15 米屋		ボディコンバット 11:00~11:30 道林		腰すっきりウォーク 10:45~11:15 米屋		ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※air aroma パワーヨガ 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	KAYOU(歌謡)エクササイズ 11:30~12:00 松田		ファンクショナルトレーニング 12:15~12:45 石坂	※air aroma 美・shisei 12:15~13:00 有料教室	アクアクリニック体操 11:15~11:45 松永		※air aroma パワーヨガ 12:15~13:00 曾我	パワフルアクア 11:30~12:15 西田	※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	※air aroma ヨーガセラピー 11:30~12:30 安達	
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	介護保険サービス		ボディバイブ 13:15~14:00 藤森					※air aroma ロコモ教室 13:15~14:00 ※要申込				※air aroma パワーヨガ 12:30~13:15 中澤								CXWORX 12:45~13:15 山野	マタニティプログラム 12:45~13:30 有料教室	
14:00	ボディバイブ 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		※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				※air aroma ピラティスワーク 14:00~14:45 藤森								RITMOS 13:30~14:15 中澤	オリジナルエアロ 13:30~14:15 中澤	水中ビーチボール 13:30~14:15 西川
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井		アクアクリニック体操 14:30~15:00 仙福		RITMOS 15:15~16:00 林					BaseMove エアロ 14:15~15:00 高坂				※air aroma ビルビスワーク 14:00~14:45 藤森								オリジナルエアロ 14:30~15:00 中澤	※air aroma パワーヨガ 14:30~15:30 中澤	水中ビーチボール 14:30~15:00 古澤
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														平泳ぎ 14:30~14:50 古澤
18:00																								はじめてスイム 14:55~15:15 古澤 ※予約制 定員5名
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					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
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	水中ビーチボール 19:45~20:30		オリジナルステップ 19:15~20:00 中澤	ボディバイブ 19:15~20:00 平井				元気サポート 16:00~17:30 有料スクール														未病のツボ講座 16:00~16:45 許 中国医師 ※詳細は別紙にてご確認ください
21:00	ボディバイブ 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				ジュニアスイミング 16:00~17:45 有料スクール														BaseMove エアロ 18:00~18:45 前田
22:00																								ボディコンバット 18:00~18:45 前田

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.sqol.jp>