

2019.2

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 9:40~10:25 只石	※air aroma* スクエアステップ 10:35~10:50 只石	アクアクニック体操 9:45~10:15 只石	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		水中KAYOU (歌謡)ピクニック 9:45~10:15 森島	※air aroma* BaseMove エアロ 10:00~10:45 渡辺	パワーヨガ 9:45~10:15 只石		姿勢のびのび ウォーク 9:45~10:15 新家	※air aroma* BaseMove エアロ 10:15~11:00 川口	アロマ ストレッチ 9:45~10:45 古澤	※air aroma* アクアクニック体操 9:45~10:15 四十内	※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	※air aroma* アクアクニック体操 9:45~10:15 今井		RITMOS 10:00~10:45 渡辺	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川	※air aroma* ビルビス ワーク 10:30~11:00 大野	※air aroma* アクアクニック体操 9:45~10:15 大野	
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 吉田	※air aroma* パワフル アクア 11:00~11:45 吉田		CXWORX 10:45~11:15 山野	ショートプログラム 10:45~11:15 池森		※air aroma* アクアクニック体操 10:30~11:00 森島	※air aroma* 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		アクアクニック体操 11:15~11:45 松永	ZUMBA 11:15~12:00 川口	※air aroma* ロコモ教室 11:00~11:45 ※要申込 西田	※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* アクアクニック体操 10:30~11:00 前田		ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※air aroma* ヨーガ セラピー 10:30~11:00 大野		※air aroma* 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	※air aroma* マタニティ プログラム 12:00~12:45 有料教室 網谷			※air aroma* 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					※air aroma* パワフル アクア 11:30~12:00 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* パル・ド・ブラ 13:00~13:45 網谷			レスミルズ tone 13:15~14:00 藤森			マスター スイム 12:30~13:15 古澤 ※4泳法を泳げる方					※air aroma* パワフル アクア 13:30~14:15 西田				※air aroma* パワフル アクア 12:30~13:15 中澤			CXWORX 12:45~13:15 四十内				
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				パワフル アクア 13:30~14:15 西田					※air aroma* ビルビス ワーク 14:00~14:45 藤森 ※予約制定員20名							RITMOS 13:30~14:15 中澤				
15:00	※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 平井			アクアクニック体操 14:30~15:00 仙福				アクアクニック体操 14:30~15:00 山野					※air aroma* ボディバランス 15:00~15:30 米屋							※予約制定員5名 はじめてスイム 13:00~13:20 只石				
16:00																				※予約制定員5名 はじめてスイム 13:20~13:40 西川				
18:00		スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料教室																		※予約制定員5名 はじめてスイム 13:45~14:05 西川				
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								※air aroma* ボディ バランス 18:40~19:25 西田							※air aroma* パワフル アクア 14:00~14:45 西川				
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* ボディバランス 19:30~21:00 有料教室							※air aroma* パワフル アクア 14:30~15:30 中澤				
21:00	レスミルズtone 20:20~20:50 米屋	※air aroma* ビルビス ワーク 20:05~20:50 藤森																						
21:30	トレーニング 終了時間																							

運動強度 当施設「スコール」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。



ドクターおすすめ
変更クラス

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。

その他 友だち追加
 ID検索 @sqol
 または QRコード

お友達登録で
スコール無料体験
クーポンプレゼント!

アンチエイジング メディカル スパ
S-QOL スコール
 〒937-0805 富山県魚津市本江1-26 TEL 0765-23-5080 URL http://www.sql.jp