

2017.12 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	アクアクリニック体操 9:45~10:15 只石 水中ストレッチ		RITMOS 10:00~10:45 渡辺	ここにこエアロ 9:45~10:15 西川	※air aroma アロマストレッチ 10:30~11:15 米屋		アクアクリニック体操 10:30~11:00 米屋	腰すっきりウォーク 9:45~10:15 米屋		
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		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	はじめてスイム 10:55~11:15 ※予約制定員5名	※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 只石		ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※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		ボディコンバット 11:00~11:30 道林	※air aroma ヨーガセラピー 11:30~12:30 安達	
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			※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							
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				ピラティス 13:00~14:00 吉田	※air aroma ロコモ教室 13:15~14:00 ※要申込			ここにこエアロ 12:15~12:45 大井	アクアクリニック体操 13:00~13:30 道林				CXWORX 12:45~13:15 山野							
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				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	腰すっきりウォーク 14:00~14:30 道林				RITMOS 13:30~14:15 中澤							
15:00	※air aroma ボディバランス 15:00~15:30 平井		アクアクリニック体操 14:30~15:00 仙福		RITMOS 15:15~16:00 林				ボディコンバット 15:15~15:45 道林				ここにこエアロ 13:15~13:45 藤森	水中ストレッチ 13:00~13:45					※air aroma シナプソロジー & ゆる体操 13:45~14:15 西川						
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																
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	ここにこエアロ 19:00~19:30 米屋					BaseMove ステップ 18:30~19:15 藤森						
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			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	ボディバイブ 19:45~20:15 米屋					※air aroma パワーヨガ 19:30~20:15 曾我						
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			オリジナルエアロ 20:15~21:00 渡辺				ボディバランス 20:00~21:00 古澤												
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.sqol.jp>